

グランデュオ蒲田タイムスケジュール2023年5月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
10:30	10:20～11:05 モナリザ MIKA	10:20～11:05 ZUMBA YUMI	10:20～11:05 リラックスヨガ Kyoko	10:20～11:05 ピラティス フロースタート 石川 和江	10:20～11:05 demo LiLian	10:20～11:05 ピラティス フロースタート ヴェルデひとみ	10:20～11:05 リラックスヨガ 浅枝 文子
11:00							
11:30	11:20～12:05 チャオチャオ フィット アンダーソン 幸子	11:20～12:05 wow! HIP 若林 由佳	11:25～11:55 LES MILLS BODY PUMP 小林 有美	11:20～12:05 リラックスヨガ 井上 美保子	11:20～12:05 ピラティス フロースタート 新名 孝子	11:25～12:10 ZUMBA YUMI	11:20～12:05 パワーヨガ 浅枝 文子
12:00		定員20名					
12:30	12:25～12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 若林 由佳	12:25～13:10 パワーヨガ yoriko	12:15～13:00 LES MILLS BODYBALANCE 藤ヶ崎 美奈	12:25～13:10 demo NOBU	12:25～13:10 フラダンス 福岡真紀子	12:30～13:15 美軸ライン エクササイズ 香取 知里	12:25～13:10 ZUMBA 能見 章子
13:00							
13:30	13:15～14:00 LES MILLS BODYBALANCE 若林 由佳	13:30～14:15 ピラティスフロア yoriko	13:25～14:10 モナリザ Kaya	13:30～14:15 協栄シェイプ ボクシング MIWA	13:30～14:15 リラックスヨガ Izumi	13:35～14:20 美軸ライン ストレッチ 香取 知里	13:30～14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 若林 由佳
14:00							
14:30	14:35～15:35 短期有料 フラダンス スクール	14:35～15:20 Balletone fujico	14:35～15:20 リラックスヨガ tomo	14:35～15:20 wow! HIP 小林 有美	14:35～15:20 ZUMBA 和田 節子	14:40～15:25 LES MILLS BODY PUMP 小澤 榛名	14:35～15:20 LES MILLS BODYBALANCE 若林 由佳
15:00				定員20			
15:30							
16:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 青色のクラスは【予約不要クラス】です。 レッスン開始20分前よりフロント前にて整列を開始しま す。定員に達した場合は、先着順とさせていただきます。 </div>						
16:30							
17:00							
17:30						15:45～16:30 Active Flow Yoga 小澤 榛名	15:55～16:40 ピラティスフロア 山口 隆子
18:00	18:00～18:45 ピラティスフロア 平綿 香	17:45～18:30 リラックスヨガ 片倉 由紀	18:00～18:45 チャオチャオ フィット 星野 瑠子			18:15～19:00 リラックスヨガ ヨーコ	
18:30				18:30～19:15 ピラティスフロア 富山 和江			
19:00	19:05～19:50 骨盤エクササイズ 平綿 香	ZUMBA Yume	19:05～19:50 LES MILLS BODYCOMBAT 小澤 榛名			19:20～20:05 パワーヨガ ヨーコ	
19:30				19:35～20:20 LES MILLS BODY PUMP 一輝			
20:00	20:10～20:55 リラックスヨガ FUKIKO	demo Yume	20:10～20:55 wow! HIP 小澤 榛名	20:40～21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 一輝		20:25～21:10 LES MILLS BODYBALANCE 深谷 圭	
20:30			定員20				
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							

- ・スケジュールに変更がある場合は、原則1ヶ月前に発表致します。施設内の掲示板、HPをご確認の上ご参加下さい。
- ・レッスン開始後のスタジオ入場は、安全上の理由につきご遠慮下さい。
- ・スタジオ内は、フタ付きのペットボトル等にて水分補給を行って下さい。(ガラス製を除く)
- ・携帯電話をスタジオ内へのお持込みの際は着信音や振動に十分ご注意ください。
- ・荷物等による場所取りは、他のお客様のご迷惑ほか、盗難防止のためご遠慮下さい。
- ・プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

プログラム名	運動強度	キーワード	使用備品 ※クラブにあるもの	必要なもの ※お持ちいただくもの	内容
リラックスヨガ	★	座位中心	ヨガマット		座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により心身のリラックスと調整を図るプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
Active Flow Yoga	★★	毎回同じ内容(コリオ)	ヨガマット		アシュタンガヨガジャパン主宰/日本のヨガ第一人者『ケンハラクマ』監修のアクティブヨガクラス。呼吸に意識を置き、毎回変わらないシーケンスを行うことで自身の身体の変化・成長が感じられます。ヨガに慣れてきた方や運動量の多いエネルギーなヨガを楽しみたい方におススメです。
パワーヨガ	★★★	立位中心	ヨガマット		立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心にアクティブな流れを意識したプログラムで、筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラックスと調整を図るプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
 LES MILLS BODYBALANCE	★★★	心身の調整を図るプログラム	ヨガマット		太極拳、ヨガ、ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に全身の強化、柔軟性、バランスを向上し、心身の調整を図るプログラムです。
モナリザ	★	むくみや冷えを解消	ヨガマット		リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム。体質改善し太りにくい代謝の良い身体を作っていきます。
美軸ラインストレッチ	★	バランスのとれた身体を目指すクラス	ヨガマット		体幹を安定させた状態で、関節をしなやかにストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていきます。
美軸ラインエクササイズ	★★	バランスのとれた身体を目指すクラス	ヨガマット		体幹を伸ばす、縮める、捻じる動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指すクラスです。
骨盤エクササイズ	★★	骨盤の安定性、可動性を高めていくクラス	ヨガマット		骨盤を中心に、インナーマッスルの骨格アライメントを整え、アウターマッスルでポスターラインの張りを与える、美姿勢コンディショニングのクラスです。
 Balletone	★★★	汗をかきたい方におすすめのプログラム			フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ心肺機能の向上と、しなやかな身体づくりを目指すトレーニングクラスです。
フラダンス	★★	フラのボディランゲージを楽しんで頂けるプログラム		ハウスカート 着用可 無くて参加いただけます。	南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振付として楽しんでいただけるプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
 ZUMBA	★★★	簡単な振付を繰り返すダンスプログラム		シューズ	ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振付(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラムです。
 Salsa	★★★	歌詞の意味を理解し楽しく踊るダンスプログラム		シューズ	色々なスパイスの入った“サルサソース”と、感覚を意味する“センセーション”を合わせた造語です。多彩な音楽と、歌詞の意味に合わせた振り付けを楽しめるクラスです。音楽が好きの方、ラテンやカーディオダンスが好きの方におすすめのダンスプログラムです。
チョアチョアフィット	★★★	音楽に合わせて筋トレ+ダンスを行うクラス		シューズ	K-POPを取り入れ「筋トレ+ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズです。曲ごとにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。ダンスが苦手な方も楽しく汗をかけるプログラムです。
 LES MILLS BODYPUMP	★★★	バーベルを使用する筋力トレーニング	バーベル ステップ台 (ヨガマット)	シューズ	音楽にあわせてバーベルを上下運動させるプログラム。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方におススメ。
 LES MILLS BODYCOMBAT	★★★	格闘技全般の要素を取り入れたワークアウト		シューズ	格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的にプログラムされたクラスです。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待が出来ます。
協栄シェイプボクシング	★★★	ボクシングの要素を取り入れたワークアウト		シューズ	協栄ボクシングジムがプロデュースする、音に合わせてボクシング動作を行うプログラムです。動きは簡単で、背中への凝りやシェイプアップ・ストレス解消が期待できるプログラムです。
 WOW! HIP	★★★	お尻にフォーカスしたトレーニングクラス	ヨガマット ヒップバンド		ダイナミックなストレッチで身体を温めてからスタートするトレーニングはより効果的! トップ・サイド・アンダーと満遍なく鍛えて綺麗な形のお尻を目指していきましょう!
ピラティスフロースタート	★	初心者向け	ヨガマット		正しい姿勢(ニュートラル)の確認と呼吸法を中心に行い、ボディコントロール力を得る為のピラティスクラス。
ピラティスフロー	★★	初級~中上級向け	ヨガマット		正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位等)のエクササイズを行い、ボディコントロール力をつなげていくクラス。

・スケジュールに変更がある場合は、原則1ヶ月前に発表致します。施設内の掲示板、HPをご確認の上ご参加下さい。

- ・レッスン開始後のスタジオ入場は、安全上の理由につきご遠慮下さい。
- ・スタジオ内は、フタ付きのペットボトル等にて水分補給を行って下さい。(ガラス製を除く)
- ・携帯電話をスタジオ内へのお持込みの際は着信音や振動に十分ご注意ください。
- ・荷物等による場所取りは、他のお客様のご迷惑ほか、盗難防止のためご遠慮下さい。
- ・プログラム名称は、効果を保証するものではありません。
- ・プログラムは変更となる場合がございます。