

# プラススクール 内容一覧

曜日	時間	レッスン名	担当名	内容
月	12:30~13:30	エアロ	西田 香	中上級クラス
月	14:00~15:00	リフレッシュ教室	池田 扶実子	筋膜リリースを使って、身体全体をほぐしていくクラスです。腰痛、肩こり、膝痛の予防にも最適です。
月	19:40~20:40	STEP	新城 めぐみ	中上級クラス
火	11:45~12:45	Sintex <sup>®</sup> 脊骨の調律エクササイズ	川島 千裕	骨盤底筋や股関節にもアプローチしながら脊骨を整えるエクササイズです。肩凝り、腰の張り解放にもお勧め。
火	14:15~15:15	太極拳	中井 薫	中国古来の心身の鍛錬を目的とした武道。ゆったりとした動作や呼吸法で全身を強化するクラス。
火	19:30~20:30	エアロ	大森 元	中上級クラス
水	12:30~13:30	ステップアップ ボディシェイプ	垣野 満裕美	単なる持久力トレーニングだけではなく、身体を整えるためのトレーニングや予防のためのトレーニングも行います。簡単なセルフケアやストレッチも色々な角度からアプローチを行うクラス。
水	18:45~19:45	Sintex <sup>®</sup> 背骨と股関節の調律	井藤 久美子	「眠れる体づくり・動ける体づくり」痛みのない機能的で快適な体づくりを目指すレッスン。前半のマットワークは毎週3つのツール（ストレッチポール・バランスディスク・ミニボール）を使用しながら進めます。後半はファンクショナル・カードิโอで全身協調したエクササイズを行います。運動指導者と整体師の井藤が日常に必要な体と心の大切な知識を織り交ぜた60分間クラス。
木	10:15~11:15	ボディメンテ	好村 和奈	バレエパーを使ったワークアウトとセンターでのバランスムーブ。(バレエシューズ推奨)入会特典としてバレエシューズプレゼント。
木	11:30~12:30	エアロ	粟津 裕行	中上級クラス
木	12:45~13:45	ヨガリフレッシュ	東 幸美	全身を満遍なく使い、体幹を強化する動きも挟みながら、心身共にリフレッシュしていく事を目的としたクラス。
木	19:30~20:30	BODYSTEP	須田 実幸	ステップ台を使用し、階段を上り下りするようなベーシックな動作を軸に行う有酸素プログラム。音楽に合わせてスクワットやランジを加えアレンジしたステップ運動で足の筋肉とお尻の引き締めにも効果的なプログラム。
木	20:45~21:45	BODYCOMBAT	下村 和弘	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れた、有酸素運動プログラム。
土	10:30~11:30	動いて癒すハタヨーガ	城木 徹	前後半を陰陽のパートに分けて実施します。レッスン前半（陽）は全身にほどよい刺激を与え、レッスン後半（陰）は心身の疲れをじっくりと癒していきます。適度な刺激をかけてからのリラックスなので、全身がより深くほぐれるのをご実感いただけます。心と身体を深く癒したい方にオススメのクラス。
土	12:00~13:00	エアロ	MIKA	中上級クラス
土	13:30~14:30	はじめての 医療体操ラフィーラ	井中 昌美	普段使わない部位を動かして全身のバランスを整え、身体の調整力を促進する健康体操のクラス。
土	15:15~16:15	STEP	新城 めぐみ	中上級クラス
日	12:15~13:15	からだ整うヨガ	MIKA	ヨガの動きで体の筋肉を整え、さらに神経やメンタルも整う効果的なヨガのクラス。深く強めの呼吸とポーズで細胞をゆるめて刺激を入れ、活性化させることで、バランスのとれた身体を調整し「元気」と「キレイ」を作り上げます。
日	16:00~17:00	スタイリングストレッチ	青山 美加	パーソナルに近い個々の理想に寄り添って行います。機能解剖学に基づき理解を深めてストレッチを行います。