三菱養和スポーツクラブ

2025/7～9月　スタジオプログラム　スケジュール

【対象】
三菱養和スポーツクラブ会員(高校生以上)※データイム会員は平日15：25開始まで
ナイトタイム会員は平日17：00以降のプログラムに参加可

月曜日

スタジオ	思斉館
10:15-11:00 身体引き締めリセット 堤	
11:15-12:00 背骨コンディショニング 加藤	
12:15-13:00 ストリート＆JAZZ 佐野（周）	有料 12:15-13:45 気功太極拳教室
13:20-14:10 ヨーガ健康法50 1･5週/大和2週/寺田 3･4週/田子	有料 13:30-15:00 ヨーガ健康法教室
14:25-15:10 エンジョイエアロ 吉川	
15:25-16:10 ピラティス 中島	
18:45-19:30 骨盤ストレッチ45 西部	
19:45-20:30 ZUMBA 塚本	

火曜日

スタジオ	体育館	第２トレ
10:20-11:05 ベーシックステップ 近江		
有料 11:30-12:30 大人のバレエレッスン 佐野		
13:00-13:45 リズム＆バランス 津坂 ☺	13:30-15:00 体育館PG ショートテニス ビーチボール	
14:00-14:45 ダンスエアロ 清水		
15:00-15:45 骨盤ムーブメント 泉		
18:10-18:40 足裏調整ストレッチ 武井		
18：50-19：35 ダンスエアロ 武井	19:00-21:30 体育館PG 卓球 バスケ	19:00-19:20 ショートPG / 19:30-19:50 ショートPG / 20:00-20:20 ショートPG
有料 19:45-20:45 会社帰りのフラダンス アノラニ林		

水曜日

スタジオ	体育館	別館
10:15-11:00 スマイルエアロ 中村		有料 11:00-12:00 ヴォーカリズム 片山(貴)
11:15-12:00 ZUMBA 加藤		
12:15-13:00 ピラティス 佐野		
13:15-14:05 気功太極拳50 田中		
14:20-15:05 ダンスエクササイズ 木川		
有料 15:20-16:20 エンジョイフラ ケーハウオル坂本		
18:45-19:30 パワーヨガ45 小林	19:00-21:30 体育館PG ショートテニス バドミントン	第２トレ 19:00-19:20 ショートPG / 19:30-19:50 ショートPG / 20:00-20:20 ショートPG
19:45-20:30 Group Fight 知念		

木曜日

スタジオ	体育館	思斉館
10:15-11:00 ラテンダンス 片山		
11:15-12:00 コリオスパイラル 片山		
12:15-13:05 ヨーガ健康法50 水原		
13:20-14:05 健康体操 加治木 ☺	13:30-15:00 体育館PG ビーチボール バドミントン	有料 13:30-15:00 ヨーガ健康法教室
14:20-15:05 ベーシックステップ 照井		
15:20-16:05 ボディメイクヨガ 照井		
18:45-19:30 BODY ART Training 近藤	19:00-21:30 体育館PG フットサル	
19:45-20:30 マットピラティス 五十嵐		

金曜日

スタジオ	別館
10:15-11:00 エアロマーシャル 堤	有料 10:45-11:45 動いてみよう 山本
有料 11:30-12:45 ピラティスエクササイズ 五十嵐	
13:10-14:00 チェアエクササイズ 山本 ☺	
14:15-15:00 LET's フィットネスダンス 那須	
15:15-16:00 ボディケア 那須	
18:10-18:40 ボディメンテナンス 佐野	
18:50-19:35 ジャズエクササイズ 佐野	
19:45-20:30 リラックスヨガ 西川	

土曜日

スタジオ	第２トレ
10:30-11:15 ベーシックエアロ 清水 ☺	
11:30-12:15 身体メンテナンス 中村	
12:45-13:30 ステップコンボ 近江	
14:00-14:45 ボディバランスエクササイズ 森田	14:30-14:50 ショートPG
15:00-15:45 ボルドブラ Masayuki	15:00-15:20 ショートPG / 15:30-15:50 ショートPG
16:15-17:00 ベーシックヨガ 小松	
17:30-18:15 Group Fight 野口	

日曜日

スタジオ
10:30-11:20 ヨーガ健康法50 2~3週/大和　1・4~5週/寺田
11:45-12:30 骨盤ストレッチ45 西部
12:45-13:30 ZUMBA 加藤
13:45-14:30 ベーシックステップ 近江
15:00-15:45 パワーヨガ45 西川

☺ 初めての方にオススメ　　シューズ不要　　ヨガ・ピラティス・調整系　　ダンス・エアロ・ステップ他　　有料教室・有料クラス　※18歳以上（高校生不可）別途申込み

《レッスン参加について》

・スタジオレッスン参加については、レッスン予約サイトにて予約が必要となります。
（登録方法、レッスン予約方法等については別紙をご確認ください）
・予約可能枠数：5枠　※2週間の同時予約可能数
・レッスンチェックインにはQRコードのご提示が必要となります。
・スタジオ入場開始はレッスン開始10分前からです。
・レッスン開始後は予約されていても入場できませんので時間に余裕を持ってご参加ください。
※ご不明点は総合受付までお越しください

スタジオプログラム　クラス案内

2025/4～

エアロ＆ダンス系

クラス名	強度	シューズ	内　容
ベーシックエアロ	★★	○	基本のエアロビクスステップでしっかりと動くクラス。
スマイルエアロ	★★	○	エアロビクスの基本的な動きを行います。初めての方や運動が久しぶりという方に。
エンジョイエアロ	★★	○	エアロビクスステップのコンビネーションを楽しみながら動くクラス。
ダンスエアロ	★★	○	幅広いジャンルの曲でダンスの要素を加えたエアロビクスのクラスです。
エアロマーシャル	★★	○	パンチ＆キックをＭＩＸした有酸素運動と筋コンディショニング運動で楽しく汗をかいて身体を引き締めます。
ダンスエクササイズ	★★	○	様々なダンスの曲に合わせて簡単なステップで踊るダンスエクササイズ
LET'sフィットネスダンス	★	○	誰もが知っている曲に振付をして楽しく踊る、健康体力づくりを目的としたクラス。
ラテンダンス	★	○	ラテンの基本的なステップで簡単な振り付けを覚えて楽しむクラス。シェイプアップやストレス解消に！
ストリート＆JAZZ	★★	○	J-pop等の曲に合わせて幅広いダンスを基礎から楽しく踊るクラス。
ZUMBA（ズンバ）	★★	○	世界中の音楽を楽しみながらパーティー感覚で踊るフィットネスダンスプログラム。初めての方でも楽しく身体を動かせます。
ジャズエクササイズ	★	○	舞台や映画の音楽に合わせて基礎から楽しく伸びやかに踊るクラスです。

ステップ系

クラス名	強度	シューズ	内　容
ベーシックステップ	★★	○	ベーシックなステップの組み合わせでしっかりと動くクラス。
ステップコンボ	★★	○	ステップのコンビネーションを楽しむクラス。

健康促進系

クラス名	強度	シューズ	内　容
健康体操	★	○	呼吸を意識しながらコア（体幹）を鍛えて日常動作がスムーズにできるように体を整えます。
チェアエクササイズ	★	○	椅子に座って膝や腰への負担を減らし、ストレッチや筋力トレーニングで体力づくりを行います。
リズム＆バランス	★	○	リズムに合わせた左右対称の有酸素運動とバランストレーニングで日常生活に必要なバランス感覚を磨きます。

格闘技系

クラス名	強度	シューズ	内　容
Group　Fight	★★	○	様々な格闘技動作とコンディショニングをダイナミックな音楽に乗せて行うシンプルで楽しく効果的なワークアウトレッスンです。

ヨガ＆気功太極拳

クラス名	強度	シューズ	内　容
気功太極拳50	☆	×	深い呼吸により心身の安らぎを得て、血行を良くし、内臓の働きを促します。
ヨーガ健康法50	☆	×	健康の原理にそって無理をせず、身も心もすっきり。人生を豊かにする「生活ヨーガ」です。
リラックスヨガ	☆	×	日頃のストレスや身体の不調を深い呼吸と緩やかなポーズでゆっくりまったり癒します。
ボディメイク・ヨガ	☆☆	×	様々なポーズをとることにより身体のすみずみに刺激を与え、心と体に意識を高め、強くしなやかな身体づくりを目指します。
パワーヨガ45	☆☆	×	心と体と呼吸を一つにして様々なポーズをとることで、脂肪燃焼作用を高め、引き締まったスタイルづくりを目指します。
ベーシックヨガ	☆☆	×	呼吸と共に気持ちよく流れるようにヨガのポーズを行うことで血液の流れを良くして心と体のバランスを整えます。

ピラティス＆調整系

クラス名	強度	シューズ	内　容
ピラティス	☆☆	×	正しい姿勢の確認と様々なポジションでエクササイズをすることにより体の芯の筋力を鍛えてボディコントロール力を養います。
マットピラティス	☆☆	×	正しい呼吸で緊張をほぐし、体の芯の筋力を鍛えて、血液とエネルギーの流れをスムーズにするエクササイズ。
骨盤ストレッチ45	☆	×	骨盤を取り囲むインナーマッスルをほぐして、骨盤の歪みを正す簡単な体操やストレッチを行います。「ぽっこりお腹」の引き締めやヒップアップなどボディラインを整えたり、血流を促して腰痛・肩こりを解消します。
骨盤ムーブメント	☆	×	骨盤と背柱のバランスを整え、更に肩甲骨周りを意識して動かし、全身の調和をはかることで健康維持、スタイルアップを目指します。
背骨コンディショニング	☆	×	背骨を整えることで、身体の不調を改善し健全な身体づくりを行います。スポーツのパフォーマンスアップや怪我の予防に効果的なクラスです。
身体メンテナンス	☆	×	ゆったりとしたストレッチで身体のクセ・歪みを調整し、体調・体型を整えます。心身共にリラックスし、日々の疲れから開放されます。
ボディケア	☆	×	ヨガ、ピラティスの要素を取り入れたストレッチと筋力トレーニングを行うクラスです。
ボディバランスエクササイズ	☆	×	セルフマッサージや骨盤・肩甲骨周辺を中心としたエクササイズで身体の内側からバランスを整えたあと、コア（身体の中心）トレーニングを行い動ける身体を目指します。
身体引き締め＆リセット	☆☆	×	骨盤周りをほぐしてから自体重で身体の引き締め身体調整を行った後、マットを使用して全身をほぐします。
BODY　ART　Training	☆☆	×	ドイツ生まれのマットエクササイズ。ヨガ、ピラティスのように裸足で動いた後に有酸素運動を行います。
ポルドブラ	☆☆	×	バレエとピラティスが融合し音楽に合わせて行うコンディショニングエクササイズ。
コリオスパイラル	☆☆	×	ゆったりとした音楽に合わせて、からだを動かしながらストレッチをするクラス。
足裏調整ストレッチ	☆	×	足の裏を整えることにより全身の筋肉がバランスよく動き出し姿勢改善、腰痛・肩こりの改善などの効果が期待できます。
ボディメンテナンス	☆	×	ピラティスの要素を取り入れながら動きやすい身体づくりをします。