

Queen Orange 1月 スタジオレッスンス

日	月	火	水	木	金	土			
						1 休館日			
2	3	4	5	6	7	8			
休館日	休館日	10:30 ベーシック ヨガ 角谷 11:30 トライビクス 小堤 12:15 KETUトレ 浅田 14:10 コーディネーション 江藤 18:15 NINO UDE 喜作	11:10 ピラティス 宮崎 12:15 コーディネーション 江藤 14:00 ヒーリング ヨガ 本田 18:15 コーディネーション 江藤 19:10 リズム フィット 喜作	11:15 ポール ストレッチ 江藤 12:10 コア リフレッシュ 浅田 13:10 リズム フィット 喜作 14:10 キック & パンチ 喜作 19:10 ピラティス 宮崎	11:15 コーディネーション 江藤 12:15 ALL TUBE 小堤 13:00 ベーシック ヨガ 角谷 14:15 姿勢美 中佐 18:05 KETUトレ 勝見 19:00 美姿勢ヨガ 木下	11:15 ピラティス 宮崎 11:55 リズム フィット 中佐 12:50 キック & パンチ 喜作			
		9	10	11	12	13	14		
		午後3時まで営業	11:15 コーディネーション 江藤 13:10 リズム ウォーク 小松崎 14:10 キック & パンチ 喜作	10:30 ベーシック ヨガ 角谷 12:15 トライビクス 小堤 14:10 KETUトレ 浅田 18:15 コーディネーション 江藤 19:10 背中美人 勝見	11:10 ピラティス 宮崎 12:10 ショルトレ 勝見 14:00 ヒーリング ヨガ 本田 18:10 ピラティス 宮崎 19:10 リズム フィット 中佐	11:15 ポール ストレッチ 江藤 12:10 コア リフレッシュ 浅田 13:10 リズム フィット 喜作 14:10 キック & パンチ 喜作 19:10 ピラティス 宮崎	11:15 コーディネーション 江藤 12:15 ALL TUBE 小堤 13:00 ベーシック ヨガ 角谷 14:15 リズム フィット 中佐 18:05 KETUトレ 勝見 19:00 美姿勢ヨガ 木下	11:15 ピラティス 宮崎 12:10 リズム フィット 中佐 13:10 キック & パンチ 喜作	
			16	17	18	19	20	21	
			午後3時まで営業	11:10 姿勢美 浅田 13:15 キック & パンチ 喜作 14:15 コーディネーション 江藤	10:30 ベーシック ヨガ 角谷 12:15 トライビクス 小堤 14:10 KETUトレ 浅田 18:15 コーディネーション 江藤 19:10 背中美人 勝見	11:10 ピラティス 宮崎 12:10 ニートレ 勝見 14:00 ヒーリング ヨガ 本田 18:10 ピラティス 宮崎 19:10 KETUトレ 勝見	11:15 ポール ストレッチ 江藤 12:10 コア リフレッシュ 浅田 13:10 リズム フィット 喜作 14:10 キック & パンチ 喜作 19:10 ピラティス 宮崎	11:15 コーディネーション 江藤 12:15 ALL TUBE 小堤 13:00 ベーシック ヨガ 角谷 14:15 姿勢美 中佐 18:05 KETUトレ 勝見 19:00 美姿勢ヨガ 木下	11:15 ピラティス 宮崎 12:10 リズム フィット 中佐 13:10 キック & パンチ 喜作
		23		24	25	26	27	28	
午後3時まで営業	11:10 姿勢美 浅田 13:15 リズム ウォーク 小松崎 14:15 コーディネーション 江藤	10:30 ベーシック ヨガ 角谷 12:15 トライビクス 小堤 14:10 KETUトレ 浅田 18:15 コーディネーション 江藤 19:10 背中美人 勝見		11:10 ピラティス 宮崎 12:10 ショルトレ 勝見 14:00 ヒーリング ヨガ 本田 18:10 ピラティス 宮崎 19:10 リズム フィット 中佐	11:15 ポール ストレッチ 江藤 12:10 コア リフレッシュ 浅田 13:10 リズム フィット 喜作 14:10 キック & パンチ 喜作 19:10 ピラティス 宮崎	11:15 コーディネーション 江藤 12:15 ALL TUBE 小堤 13:00 ベーシック ヨガ 角谷 14:15 リズム フィット 中佐 18:05 KETUトレ 勝見 19:00 美姿勢ヨガ 木下	11:15 ピラティス 宮崎 12:10 リズム フィット 中佐 13:10 キック & パンチ 喜作		
	30	31	<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: blue;">一部レッスンが変更となっております。 お間違えの無いようお願い致します。</p>						
	午後3時まで営業	11:10 姿勢美 浅田 13:15 リズム ウォーク 小松崎 14:15 コーディネーション 江藤					10:30 ベーシック ヨガ 角谷 12:15 トライビクス 小堤 14:10 KETUトレ 浅田 18:15 コーディネーション 江藤 19:10 背中美人 勝見	11:10 ピラティス 宮崎 12:10 ショルトレ 勝見 14:00 ヒーリング ヨガ 本田 18:10 ピラティス 宮崎 19:10 リズム フィット 中佐	11:15 ポール ストレッチ 江藤 12:10 コア リフレッシュ 浅田 13:10 リズム フィット 喜作 14:10 キック & パンチ 喜作 19:10 ピラティス 宮崎
18:10 キック & パンチ 喜作 19:00 ヒーリング ヨガ 本田									

【プログラム詳細】

レッスン名	強度	内容	効果	用意するもの
ヒーリングヨガ	★	ヨガのポーズと呼吸を連動させ心身の状態を整えます。	リラックス デトックス	マット
ボディメンテナンス	★	理想の身体づくりの為に全身を整えるクラスです。	リラックス 柔軟性向上	マット ストレッチボール
ポールストレッチ	★	ストレッチポールを使い身体を整えます。	リラックス 柔軟性向上	マット ストレッチボール
コーディネーション	★	全身のストレッチして足指、足裏のエクササイズを行います。	柔軟性を改善 腰痛・膝痛の予防 外反母趾を改善	マット
姿勢美	★	美しい姿勢を保つために必要なエクササイズを行います。	猫背改善 O脚改善	マット ストレッチボール
ショルトレ	★	肩関節の筋肉を動かすことで痛みの改善を行います。	肩こり改善 肩の痛み予防改善 肩の動きの改善	マット ストレッチボール
ニートレ	★	膝関節を中心に筋肉のマッサージ・ストレッチ・トレーニングを行い痛み・動き・バランスを改善します。	膝の痛み、動きの改善 下肢のコンディショニング	マット ストレッチボール
ベーシックヨガ	★★	呼吸に合わせて身体を動かし、心身のバランスを整えます。	柔軟性向上 リラックス 自律神経を整える	マット
美姿勢ヨガ	★★	骨盤、肩甲骨の動きを改善し、心と身体を整えます。	姿勢改善、腰痛改善 首こり、肩こり改善 呼吸機能改善	マット
背中美人	★★	背筋を鍛えることにより、真っすぐで美しい後ろ姿を作ります。	姿勢改善 肩甲骨の動き改善 代謝UP	マット ダンベル
コアリフレッシュ	★★	骨格を整え美しい身体を目指します！	姿勢の改善 身体のラインを整える	マット
NINOUE	★★	二の腕のトレーニングを中心にを行います！	二の腕引き締め	マット
ピラティス	★★★	身体の内側に意識を向け、余計な力みや強張りを緩めていきます。	姿勢改善 お腹の引き締め 肩こり、腰痛改善	マット
リズムウォーク	★★★	音楽に合わせて楽しく有酸素運動を行います。 初心者の方でも安心してご参加頂けます。	脂肪燃焼	シューズ
KUBIRE	★★★	徹底的にお腹を鍛えてウエストラインを整えます。	お腹の引き締め 姿勢の改善	マット ダンベル
KETUトレ	★★★	女性にとって大切なお尻を機能的に使い見た目、機能的に「使えるお尻」を作っていきます。	お尻のたるみの改善 身体の傾りの改善	マット
ALL TUBE	★★★	チューブを用いて全身の筋力トレーニングを行います。	脂肪燃焼 筋力UP	チューブ マット
キック&パンチ	★★★★	格闘技の要素を入れた有酸素プログラムです。	脂肪燃焼 筋力UP 心肺機能向上	シューズ
リズムフィット 中佐ver	★★★★	音楽に合わせて楽しく全身の筋力トレーニングを行い美しく動ける身体を作ります。	脂肪燃焼 筋力UP	マット
リズムフィット 喜作ver	★★★★	音楽に合わせてダンベルなどを使いトレーニングします。	脂肪燃焼 筋力UP	シューズ マット ダンベル
トライビクス	★★★★	ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動の3つを兼ね備えた楽しい運動プログラムです。	柔軟性向上 筋力UP 心肺機能向上	シューズ マット