



WEEK INSTEAD STUDIO TIME SCHEDULE

2018.5

*プログラム内容・時間・担当者等が変更になる場合があります。予め、ご了承ください。

月曜日	土曜日
14:00~14:45	14:00~14:45
5月7日	5月5日
ボル・ド・ブラ Ikuko	ボディバランスフロー 柴田 景子
5月14日	5月12日
ZUMBA 亥子 めぐみ	はじめてのエアロ 白河 理恵
5月21日	5月19日
ZUMBA 亥子 めぐみ	BUDOKON@YOGA Remy
5月28日	5月26日
ボル・ド・ブラ Ikuko	はじめてのエアロ 白河 理恵

	5月6日(日)	5月13日(日)	5月20日(日)	5月27日(日)
10:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
	10:00~11:00 骨美人ピラティス 丸野 かおり	10:00~11:00 骨美人ピラティス 水澤 克子	10:00~11:00 リラックスヨガ China	10:00~11:00 経路ヨガ かな
11:00				
	11:15~12:00 ZUMBA 亥子 めぐみ	11:15~12:15 やさしいヨガ 粟津 裕行	11:15~12:00 ベリーダンス Satoyo	11:15~12:00 からだきれい塾 かな
12:00				
	12:15~13:15 背骨コンディショニング 亥子 めぐみ	12:30~13:15 ボル・ド・ブラ 粟津 裕行	12:15~13:00 はじめてのHIP HOP 三空 寿樹	12:15~13:00 はじめてのHIP HOP 三空 寿樹
13:00				
14:00				
	14:15~15:00 楽しいエアロ 杉本 道代	14:15~15:00 楽しいエアロ 杉本 道代	14:00~15:00 背骨コンディショニング 亥子 めぐみ	14:00~15:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子
15:00				
	15:15~15:45 からだ改善塾 杉本 道代	15:15~15:45 からだ改善塾 杉本 道代	15:15~16:00 リフレッシュヨガ Ikuko	15:15~16:00 ボル・ド・ブラ Ikuko
16:00				

ZUMBA.....(45分)	ラテン系エクササイズを中心にダイナミックでエキサイティングなダンスプログラムです。脂肪燃焼効果が高くシェイプアップを目指す方にもおすすめのクラスです。
背骨コンディショニング.....(60分)	背骨を中心にからだのチェックを行い自重やタオルを使つての調整とセラバンドで筋トレを行うクラスです。 ※フェイスタオル・バスタオルをご用意ください
はじめてのエアロ.....(45分)	はじめての方でも気軽に参加できる内容でゆっくりとからだを大きく動かしていきます。後半はツールを使ったストレッチを行います。
楽しいエアロ.....(45分)	からだを動かすことが好きな方にオススメのクラスです。
はじめてのHIP HOP.....(45分)	はじめての方でも気軽に参加できるヒップホップダンスの音楽とリズムに合わせて楽しくからだを動かすクラスです。
経絡ヨガ.....(60分)	東洋医学の経絡に沿った動きを行うクラスです。
やさしいヨガ.....(60分)	ゆっくりとやさしい動きで心地よくからだを動かすクラスです。
リフレッシュヨガ.....(60分)	心身共にリフレッシュするための呼吸法やポーズを行なうクラスです。
BUDOKON@YOGA.....(45分)	ヨガと武道の円の動きが合わさったトレーニング。フロースタイルで行い運動量は高めのクラスです。

7月より、トライアクアシスナチュールスパ宝塚は健康増進施設として、運動習慣のない方にも気軽に運動を継続して頂ける施設づくりをコンセプトとして再度、機能改善やコンディショニングを中心としたレッスンの提供をさせて頂くことになりました。つきましては【アクティブ系ダンスクラス】ダンスdeボディメイク・はじめてのHIPHOP・ZUMBAは6月末をもちましてクローズさせて頂きます。また、ジャズダンス・はじめてのエアロ・楽しいエアロ・エアロダンスは内容やネーミングを変更しての提供となりますので予めご了承ください。