

6月 エピコアリーナふくやまスタジオレッスン

月	火	水	木	金
10:00-11:00 モーニング健康体操 YAMAOKA	10:00-11:00 ストレッチポール URABE	10:00-10:45 からだ整う YABUKI	10:00-11:00 自力整体 NAKAMOTO	10:00-11:00 かんたんエアロ&ストレッチ INAGAKI
11:15-12:00 フローヨガ TODA	11:30-12:15 リラックスヨガ YUMIKA	11:00-11:45 ピラティス YAMANE	11:30-12:15 女性限定ヨガ YUMIKA	11:00-11:45 バランスコーディネーション YAMAMOTO
第1月曜日：ママヨガ 13:00-13:45 リラックスヨガ YUMIKA	13:30-14:30 スタイルアップフィットネス VICTORIA	13:00-13:45 ZUMBA TODA		
年長～小4 17:00-18:00 キッズ空手 福山市空手道連盟				
18:30-19:15 はじめてのエアロ SEIKO				年長～小4 18:00-19:00 キッズダンス A.I.Corporation
19:30-20:15 パワーヨガ SEIKO	19:00-19:45 バレトン YAMANE	19:15-20:15 ステップ60 KAI	19:00-19:45 ダンスフィットネス ODE	19:30-20:30 脂肪燃焼系エアロ A.I.Corporation
20:30-21:15 ベーシックヨガ SHOKO	20:00-20:45 ピラティス YAMANE	20:30-21:30 ディスコワールド TOMO	20:00-20:45 リンパケア ODE	21:00-21:45 ピラティス YAMANE

■お知らせ■

- ・第1月曜日13:00～【リラックスヨガ】は、【ママヨガ】13:00～14:00(講師YUMIKA)となります。
- ・6月10日(月)11:15～【ヨガ】は休講です。
- ・6月21日(金)21:00～【ピラティス】は休講です。
- ・講師の都合により、レッスンの変更・休講の場合がございます。その場合は、事前にお知らせしますので、予めご了承ください。

参加料金

レギュラー会員
(1ヶ月)

4,500円/月

- ・1ヶ月間レッスン受け放題！
- ・同時に4レッスンまで予約可能
- ・クレジットカード払いのみ

ワンレッスン
(都度利用)

800円/1回

- ・レッスンの事前予約OK！
- ・クレジットカード払い、もしくは当日現金払いが選べます！

レッスン参加方法

1 QRコードを読み取る

2 予約サイトに登録する

3 レッソンの予約をする

登録・予約は
こちらから▼



前月21日18時から、翌月レッスンの事前予約スタート！

- ・各レッスン開始30分前から1階受付にて受付を行います。なお、レッスン開始後5分経過後の入場はできません。
- ・レッスンの定員は30名となります。【からだ整う】と【ステップ60】の定員は20名となります。
- ・予約サイトに登録していない方は、当日定員に空きがある場合のみご参加いただけます。受付で確認のうえ、参加費を券売機(現金)にてお支払いください。
- ・ヨガマット等をお持ちでない方は、無料レンタルがあります。

レッスン概要

心身のリフレッシュを目的としたレッスン

ベーシックヨガ	SHOKO	ヨガの基本的な動きを中心に、気持ちよく身体を動かすクラスです。初心者の方や身体が硬くて不安な方にオススメです！
リラクソヨガ	YUMIKA	季節に合わせたヨガのエクササイズを行い、リラックスしながら身体を動かすクラスです。原因は分からないけど不調を感じている方、身体を整えたい方にオススメです！
女性限定ヨガ	YUMIKA	アロマスプレーの香りに包まれて、深い呼吸でゆったり身体を動かすクラスです。自律神経が整い、PMS、更年期障害にお悩みの方にオススメです！マタニティの方もご参加頂けます。
ママヨガ	YUMIKA	産後の骨盤調整を中心に、抱っこや授乳で固まった身体をほぐすクラスです。子育て相談、リフレッシュしたい方にオススメです！お子様もご一緒にお越し頂けます。
パワーヨガ	SEIKO	体の深層部にあるインナーマッスを強化し、理想的な身体と健康を目指すクラスです。美しい姿勢や自由自在に動く身体になりたい方にオススメです！
ピラティス	YAMANE	呼吸とともにインナーマッスを鍛え、全身のバランスを整えるクラスです。姿勢を改善したい方、インナーマッスを鍛えたい方にオススメです！
バレトン	YAMANE	バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせた、NY発祥の裸足で行うボディメイクのクラスです。脂肪燃焼と身体の機能改善を目指す方にオススメです！
フローヨガ	TODA	呼吸を意識しながら、さまざまなヨガのポーズをするクラスです。運動不足を解消したい方や全身を動かして心身をリフレッシュしたい方にオススメです！
バランスコーディネーション	YAMAMOTO	身体の筋力バランスや骨格バランス、自律神経のバランスを整えることを目的としたクラスです。姿勢の改善と運動動作の改善をしたい方にオススメです！

ストレッチを目的としたレッスン

ストレッチポール	URABE	ストレッチポールを使い、姿勢改善や呼吸を整えることを目的としたクラスです。姿勢を改善したい方、筋肉の緊張をやわらげたい方にオススメです！
モーニング健康体操	YAMAOKA	足腰の運動やストレッチを行うクラスです。一日を快適に過ごせるように朝から運動したい方、元気に活動できるような身体作りを目指したい方にオススメです！
からだ整う	YABUKI	ストレッチポールや青竹を使用し、肩こりや腰痛などの予防や改善を目的にしたクラスです。肩こりや腰痛に悩んでいる方にオススメです！
自力整体	NAKAMOTO	人の手を借りず、自らの身体を改善するボディワークを行うクラスです。セルフケアで病気の予防や健康増進を目指している方にオススメです！
リンパケア	ODE	自分自身でさすったり、ストレッチをしてリンパを流し、健康的な身体作りを目指すクラスです。身体が疲れやすいと感じる方、むくみを解消したい方にオススメです！ フェイスタオルを1枚持参の上、膝まで上がる服装でご参加ください。

有酸素運動を目的としたレッスン

はじめてのエアロ	SEIKO	エアロビクスの基本的なエクササイズの振り付けを覚えるクラスです。脂肪燃焼・体力向上をしたい方にオススメです！ 持ち物：屋内シューズ
ZUMBA	TODA	ラテン系の音楽を中心に、世界中のあらゆるジャンルの音楽を使用したダンスとエクササイズを融合したクラスです。楽しく身体を動かしたい方にオススメです！ 持ち物：屋内シューズ
スタイルアップフィットネス	VICTORIA	全身を使って、スタイルアップに効果的なトレーニングを行うクラスです。身体を引き締めたい方、スタイルアップを目指したい方にオススメです！ 持ち物：屋内シューズ
かんたんエアロ&ストレッチ	INAGAKI	エアロビクスの基本的なステップとストレッチを行うクラスです。汗をかいて楽しく身体を動かしたい方、身体を伸ばしたい方にオススメです！ 持ち物：屋内シューズ
ダンスフィットネス	ODE	J-POP、K-POP、ラテン系など様々な音楽に合わせてダンスエクササイズを行うクラスです。運動不足解消したい方、初めてダンスをする方にオススメです！ 持ち物：屋内シューズ
脂肪燃焼系エアロ	A.I.Corporation	音楽に合わせて、身体を動かし、効率よく体脂肪の燃焼を目指すクラスです。初めてエアロビクスをする方、運動不足を解消したい方にオススメです！ 持ち物：屋内シューズ
ディスコワールド	TOMO	一世を風靡したディスコサウンドと、基本のステップをディスコ風にアレンジしたダンスクラスです。運動不足を解消したい方、有酸素運動をしたい方にオススメです！ 持ち物：屋内シューズ
ステップ60	KAI	ステップ台を使用して有酸素運動を行うクラスです。脂肪を効率よく燃焼したい方、ストレスを発散してリフレッシュしたい方にオススメです！ 持ち物：屋内シューズ

子ども向けのレッスン

キッズダンス	A.I.Corporation	音楽に合わせてダンスの基本的な動きを覚えるクラスです。ダンスを通じて体力の向上やリズム感を身につけたい方にオススメです！ 持ち物：屋内シューズ
キッズ空手	福山市 空手道連盟	礼儀やマナー、集中力を身につけながら身体を動かすクラスです。明るく元気で積極的な心を育みます。空手を通じて運動したい方にオススメです！