11月 エフピコアリーナふくやまスタジオレッスン

キャンペーンスタート！

月	火	水	木	金
9:30-10:15 モーニングヨガ MAYU	9:30-10:15 疲労回復ストレッチ URABE	9:30-10:15 からだケア基礎 YABUKI	9:30-10:15 からだ整え基礎 NAKAMOTO	9:30-10:15 エアロビクス基礎 INAGAKI
10:30-11:15 ピラティス基礎 KAORI	10:30-11:15 からだづくり基礎 URABE	10:30-11:15 からだづくり基礎 URABE	10:30-11:15 健康づくりストレッチ MAYU	10:30-11:15 からだ調整基礎 YAMAMOTO
11:30-12:15 ZUMBA KAORI	11:30-12:15 コアピラティス URABE	11:30-12:15 フローピラティス YAMANE	11:30-12:15 リラックスヨガ MAYU	11:30-12:15 ピラティス基礎 YAMANE
12:30-13:15 美脚ピラティス DAI	12:30-13:15 グローバルフィットネス VICTORIA	12:30-13:15 ZUMBA TODA	12:30-13:15 ヨガ基礎 MAYU	12:30-13:15 バレトン YAMANE
18:30-19:15 ヨガ基礎 SEIKO	18:45-19:30 DEEPWORK KAI	18:30-19:15 コアピラティス SEIKO	18:45-19:30 ポールでピラティス（ベーシック） オフィスプロスタジオ	18:45-19:30 エアロビクス基礎 A.I.Corporation
19:30-20:15 エンジョイエアロ SEIKO	19:45-20:30 ピラティス基礎 YAMANE	19:30-20:15 ボディメイクヨガ SEIKO	19:45-20:30 ポールでピラティス（スタイルアップ） オフィスプロスタジオ	19:45-20:30 脂肪燃焼系エアロ A.I.Corporation
20:30-21:15 ナイトヨガ SEIKO	20:45-21:30 バレトン YAMANE	20:30-21:15 エアロビクス基礎 SEIKO	20:45-21:30 ZUMBA KAORI	21:00-21:45 ピラティス基礎 YAMANE

難易度・・・ STEP0 ☆ STEP1 ★ STEP2 ★★

■お知らせ■

・今月の休講日　11月3日(火)、23日(月)
・講師の都合により、レッスンの変更・休講の場合があります。
レッスン内容の詳細は、予約サイトにてご確認ください。

参加料金

11月1日以降に手続きをしたら…
初年度年会費キャンペーン 半額

1か月間レッスン受け放題！

レギュラー会員（1か月） 4,500円/月

・同時に6レッスンまで予約可能
・クレジットカード払いのみ
・別途年会費2,000円

新登場！

ライト会員（4回/1か月） 3,200円/月

・1か月最大4レッスンまで受講OK！
・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
・別途年会費2,000円

ワンレッスン(都度利用) 1,200円/1回

・レッスンの事前予約OK！
・同時に4レッスンまで 予約可能
・クレジットカード払い、もしくは当日現金払い

レッスン参加方法

初回レッスン無料！

1 QRを読み取る
2 予約サイトに登録する
3 レッスンの予約をする

前月21日18時から、翌月レッスンの事前予約スタート！

スタジオレッスンおすすめの受講方法

★・・・難易度

●レッスンに迷ったときは講師にご相談ください！　●身体の状態や目標に合わせてレッスンを選びましょう♫

STEP 00 ☆ 基礎	初めての方・運動習慣をつけたい方・基礎を見直したい方におススメです！
ヨガ基礎	ヨガの基本と呼吸を大切にしたクラスです。呼吸とともにカラダを動かしながら無理なく心とカラダを整えていきます。ヨガ初心者の方も安心して参加できます。
ピラティス基礎	呼吸や姿勢など、ピラティスの基本を丁寧に行うクラスです。ゆっくり体幹を整えたい方や初心者の方にオススメです。
エアロビクス基礎 👟	音楽に合わせて基礎ステップを楽しく動かしていくクラスです。前への動きだけでなく、横や後ろの動き、手を上げたりまわすことで普段使いにくい筋肉を使うことができ、効率良く運動したい方にオススメです。
からだづくり基礎	いつまでも動けるしなやかな身体をめざし、身体の軸を整えたあと、ストレッチポールで全身の筋肉をほぐすクラスです。
からだケア基礎	ストレッチポールを使用し、肩こりや腰痛などの予防や改善を目的とするクラスです。
からだ整え基礎	「ゆるめて ととのう いやされる」 自力整体は人の手を借りずに自らの体を治療するボディーワークです。継続的に行うと自然治癒力が高まり自己観察力を養うことができます。
からだ調整基礎	簡単なストレッチや関節ほぐし、筋力トレーニングを組み合わせ身体の歪みや骨格のバランスを整えます。姿勢改善は勿論、コリや緊張の解消も！ 一緒に「軽い身体」を作りましょう！
疲労回復ストレッチ	ストレッチポールを使い、筋肉の緊張をやわらげ身体の疲労を改善することを目的としたクラスです。身体の疲労を回復したい方、姿勢を改善したい方にオススメです！
健康づくりストレッチ	日頃の運動不足解消や健康維持におすすめのストレッチクラスです。肩や腰、股関節まわりを無理なく動かし、血行促進や姿勢改善につなげます。

STEP 01 ★ ヨガ・ピラティス	ピラティス・ヨガの専門的な動きに挑戦したい方におススメです！
モーニングヨガ	呼吸を深めながら、流れるようにポーズをつなぎます。全身を気持ちよく動かして、心と体をすっきり目覚めさせるクラスです。
ナイトヨガ	1日の終わりにゆったりと体をほぐすリラックスヨガです。深い呼吸で自律神経を整えていきます。
ボディメイクヨガ	レッスン毎にテーマを設け、姿勢改善や骨盤調整など目的に合わせた動きを行います。柔軟、引き締めをバランスよく行いますので、スタイルアップしたい方にもオススメです。
リラックスヨガ	呼吸を感じながら、無理なく身体を動かします。ストレス解消・リラックスしたい方にオススメです。
美脚ピラティス	脚のラインを整えることに特化し、太もも・お尻・ふくらはぎをバランスよく引き締めていきます。むくみ改善やすっきりとした美しい脚を目指したい方にオススメです。
コアピラティス	身体の中心（コア）を意識し、姿勢の土台となる筋力を整えていきます。姿勢の改善や疲れにくい身体を作りたい方にオススメです。
フローピラティス	呼吸に合わせて流れるように動き、全身をバランスよく使うクラスです。しなやかで動きやすい体を目指します。
ポールでピラティス（ベーシック）	ポールで背骨と骨盤を整える基礎クラス 姿勢改善・肩こり腰痛を予防したい方にオススメです。
ポールでピラティス（スタイルアップ）	骨格を整えながら体幹を強化するクラス 美しい姿勢で引き締めたい方にオススメです。

STEP 02 ★★ 有酸素運動	エアロビクスやダンスなどの動きに挑戦したい方におススメです！
ZUMBA 👟	サルサやメレンゲ、レゲトンなど世界中の様々なダンスステップを融合させたラテン系エクササイズです。パーティーのように踊りながら全身の筋肉を刺激し脂肪燃焼効果も期待できるクラスです。
エンジョイエアロ 👟	基本のステップをベースにコンビネーションを楽しむクラスです。弾む、回転する動きも取り入れ、しっかり汗かきたい方にオススメです。
グローバルフィットネス 👟	全身の筋肉をバランスよく鍛えながら、体力向上と健康維持を目指します。ダンベルを使用して、より効果的に筋肉へ刺激を与え、筋力アップをサポートします。初心者の方でも安心して参加できるプログラムです。
DEEPWORK	裸足で気軽に参加できるクラスです。『陰陽』をコンセプトに、力強い動きと深いリラックスを交互に繰り返すことで、身体と心のバランスを整えます。自分のペースで無理なく動けるので安心。しっかり動いて汗をかいた後、スッキリと心が静まる爽快感が味わえます。
バレトン	バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせた、簡単な動きで脂肪燃焼と機能改善をめざすNY発の裸足で行うボディ メイクエクササイズプログラムです。
脂肪燃焼系エアロ 👟	エアロビクスと自重トレーニングを組み合わせて体脂肪燃焼と筋力向上を目指すクラスです。

確認事項

- ●予約済の方は携帯電話を必ずお持ちください。
- ●当日現金でお支払いをされる方は、レッスン開始時刻までに支払い手続きを終えてください。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名です。
- ●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。
- ●シューズマーク(👟)のあるレッスン名は屋内シューズが必要なレッスンです。

お問合せ 公益財団法人福山市スポーツ協会(エフピコアリーナふくやま)　Tel 084-981-3050