



プログラム内容		担当	時間	強度	内容	
10月27日(土)	Shine	メガダンスパーティー	篠原	45分	★~★★	世界のダンスを集結したメガ級の楽しさを提供するダンスプログラム。
		仮装でシェイプステップ	篠原	50分	★★~★★★	様々な動きが楽しめるクラス。脂肪燃焼効果あり。
		シンプルエアロでGO!	永田	50分	🍀	基本動作を中心としたクラス。エアロビクス初めての方はこちらから。
		ハーブの男前?ラディカルパワー	おだ・今井	60分	★~★★★	専用のバーベルとステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラム。
		ZUMBA	森田・寺内	75分	★~★★	世界中の音楽を使い、リズムに合わせて体を動かします。
		燃えるグルーブファイト	KANI★KANI	60分	★★~★★★	パンチ・キック・空手・ムエタイなど格闘技の動きを音楽に合わせて行うエクササイズ。
		よっしーとハロウィンニューバウンド	よっしー	60分	★★~★★★	トランポリンを使用し心肺機能や体幹、下半身の筋力を向上させる目的のプログラム。
美ナール	陰陽ヨガ	榊原	45分	★~★★	ゆったりと行う陰ヨガと運動量の多い陽ヨガを組み合わせ心身のバランスを調整します。	
	骨盤ケア	榊原	45分	★	骨盤を調整し、身体の歪みを整えます。下半身の浮腫み防止に。	
	キャンドルヨガ	まゆみ/森	60分/45分	★	キャンドルの灯りの中でヨガを行います。リラックス効果あり。ストレス解消したい方向け。	
	ベーシック(初級)	KANI★KANI	60分	★★	逆転のポーズ等、ハンモックを使ったポーズを楽しむクラス。初めての方はこちらから。	
	ミドル(中級)	KANI★KANI	60分	★★~★★★	様々なハンモックを使ったポーズを、もっと楽しみたい方、ハンモックに慣れた方向け。	
	パワーヨガ	森	45分	★★★	ヨガの基本ポーズにバランスのポーズを加えたクラス。全身を引き締めたい方向け。	
	デトックスヨガ	大塚	45分	★★~★★★	ヨガの基本ポーズ様々な行ない、代謝を高め老廃物を出しやすい身体に。	
フィール	アクアピクス	近藤	45分	★~★★	音楽に合わせて水中運動するプログラム。	
	アクアウォーキング	おだ	45分	★~★★	音楽に合わせて水中歩行するプログラム。	

10月28日(日)	Shine	仮装でエアロマラソン	永田・高橋	75分	★~★★	初中級エアロを永田・高橋が担当! 2人の楽しいコリオをお楽しみください!
		ゆったり癒しのヨガ	仲村	60分	★~★★	ヨガの基本ポーズを行なうクラス。
		ZUMBA	牧野	45分	★~★★	世界中の音楽を使い、リズムに合わせて体を動かします。
		スペシャルインターバルトレーニング	牧野	60分	★★~★★★	有酸素運動と筋強化(スクワット・プッシュアップ等)を組み合わせたインターバルクラス
	美ナール	ホットカキラ	仲村	60分	★	骨盤を中心とした全身の関節にアプローチし機能改善を目指します。
		デトックスヨガ	仲村	45分	★★~★★★	ヨガの基本ポーズ様々な行ない、代謝を高め老廃物を出しやすい身体に。
		キャンドルヨガ	大塚	60分	★	キャンドルの灯りの中でヨガを行います。リラックス効果あり。ストレス解消したい方向け。
		フリータイムリラックス温床浴				ご自由にお試しください
	フィール	アクアピクス	永田	45分	★~★★	音楽に合わせて水中運動するプログラム。
		SUPヨガ	CHISA	40分	★~★★	プールに浮かんだボード上でヨガを楽しむクラス。コアトレーニングの効果もあります。

ジム	クイナックス	ナイス! ストライク			🍀	ボーリングでナイス! ストライク! 何本倒せるか!? 挑戦してね!
		ガチ☆耐久!	ハーブスタッフ	20分	★~★★	鍛える! 耐える! ブルブル震えながらガチ耐久!
		アプリでサーキット			★~★★	サーキット形式でアルケ、アプリを使用して全身運動します。
		ハンモック体験	森田 KANI★KANI		★	ハンモックヨガに興味がある方におすすめ! 逆転ポーズはしません。

\*インストラクターの都合によりレッスン内容、担当者が変更する場合がございます。

予めご了承くださいませ。

\*ご本人様以外の場所取りは、他のお客様に、ご迷惑が掛かりますのでご遠慮ください。

\*続けてのレッスン受講でも一度スタジオから退出をお願い致します。

\*🍀は初心者向け、★はレッスンの難易度及び強度を表しています。

★やさしい ★★ややきつい ★★★きつい

