

# ビタレーザNAGOYA スタジオレッスンスケジュール【2023年1月～3月】

月	火		水		木		金		土		日	
休館日	10:30 ～ 10:45	ストレッチ トレーナー	10:15 ～ 10:30	ストレッチ トレーナー	10:30 ～ 10:45	ストレッチ トレーナー	10:30 ～ 10:45	ストレッチ トレーナー	10:30 ～ 10:45	ストレッチ トレーナー	10:30 ～ 10:45	ストレッチ トレーナー
	11:00 ～ 11:45	つぼ押し ストレッチヨガ いづの先生	10:45 ～ 11:30	機能改善ヨガ RUMI先生	11:00 ～ 11:45	かんたん! キックボクシング ストレッチポールで 姿勢改善 角谷先生	11:00 ～ 11:15	ストレッチポール トレーナー	11:00 ～ 11:45	コンディショニング エアロ 中西先生	11:00 ～ 11:15	体幹 トレーナー
	12:00 ～ 12:15	マッスル トレーナー	12:00 ～ 12:15	桃尻 トレーナー	12:00 ～ 12:15	ストレッチポール トレーナー	12:00 ～ 12:15	体幹 トレーナー	12:00 ～ 12:15	ストレッチ トレーナー	13:30 ～ 13:45	ストレッチポール トレーナー
	14:00 ～ 14:15	ストレッチポール トレーナー	14:00 ～ 14:45	<b>NEW</b> ZUMBA@ 真澄先生	14:00 ～ 15:00	季節を感じる ヨガ 山田先生	14:00 ～ 14:45	かんたん エアロ&ステップ なほ先生	14:00 ～ 14:15	桃尻 トレーナー	14:00 ～ 14:45	週替わりレッスン
							16:30 ～ 17:30	【スクール】 子ども教室①	14:45 ～ 15:45	【スクール】 子ども教室①		
							17:45 ～ 18:45	【スクール】 子ども教室②	16:00 ～ 17:00	【スクール】 子ども教室②		
	19:30 ～ 19:45	桃尻 トレーナー	19:00 ～ 19:45	初めてエアロ 鈴木先生	19:30 ～ 19:45	マッスル トレーナー	19:30 ～ 19:45	おなかシェイプ トレーナー				

動く

ゆったり

週替わり

	レッスン名	強度	内 容
ゆ っ た り	つぼ押しストレッチヨガ	★☆☆☆☆	中医学の理論を元にしたヨガで、ツボ押しをしながらストレッチ+ヨガのポーズをとっていきます。自然治癒力を高め、心と体の回復です。
	機能改善ヨガ	★☆☆☆☆	関節.筋肉のほぐし.セルフケアを入れてからポーズをとります。1つ1つのポーズをゆっくりと行い、身体と心がほぐれ、リラックス効果を得ます。姿勢改善.痛み予防改善を目指します。
	ストレッチポールで 姿勢改善	★☆☆☆☆	ストレッチポールや他のツールを使い、身体をほぐし(筋膜リリース)さらに気持ちよく伸ばし、姿勢や身体の調子を整えていきます。ぜひ動きやすい、軽～い身体を感じてみましょう
	季節を感じるヨガ	★☆☆☆☆	季節にあわせたポーズをとりいれ、伸ばし、ほぐし、優しく鍛え、立位、座位バランスよく刺激をいれて、心、身体を良い状態にするクラスです。一緒にヨガを楽しみましょう。
	ストレッチ	★☆☆☆☆	筋肉を伸ばしていくことで柔軟性の向上や身体を動かしやすくしていきます。柔軟性をつけたい方や運動前後にオススメです。
	ストレッチポール	★☆☆☆☆	ストレッチポールを使い、身体全体の筋肉のコリをほぐしていきます。肩こりや腰痛の方にオススメです。
動 く	かんたんエアロ&ステップ	★★★☆☆	音楽に合わせてながら身体を動かすことで楽しく脂肪燃焼することができます。 ステップ台も利用するので筋力を強化させたい方にもおすすめです。
	NEW かんたん！ キックボクシング	★★★☆☆	かんたんなキックとパンチ等で音楽に合わせて楽しく動きストレス発散！していきましょう！！
	ZUMBA@	★★★☆☆	パーティーで盛り上がるように踊って、心肺機能と筋力を鍛えます。楽しみながら引き締まった体をゲットしよう。
	おなかシェイプ	★★★☆☆	下腹やわき腹など、お腹全体をトレーニングしていきます。お腹周りを引き締めたい方にオススメです。
	体幹	★★★☆☆	お腹、背中、胸をトレーニングしていきます。姿勢を良くしたい方にオススメです。
	桃尻	★★★☆☆	お尻・足を集中的にトレーニングしていきます。ヒップアップ・痩せたい方にオススメです。
	マッスル	★★★☆☆	全身の筋肉トレーニングです。筋肉を増やしたい方・代謝を上げたい方にオススメです。
そ の 他	週替わりレッスン	—	週替わりで異なるスタジオレッスンを行います。さまざまなプログラムに参加していただけます。