

	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。
	ヨガ	★☆☆☆☆	季節に合わせたポーズを取り入れ、心、身体を養成する季節のヨガと、ヨガ+ピラティス、コアトレ、脂肪燃焼リズム運動。ちょっぴり身体を引き締める美bodyヨガを隔週でレッスンします。木曜14時スタジオでお待ちしております。
	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	ムーブコンディショニング	★★☆☆☆	ヨガの要素やピラティスの要素を使って、トータルコーディネートをしていきます。
	初めてエアロ	★★★★☆	ダンスをしながらエクササイズを行う有酸素運動です。前後左右の移動やジャンプ、ランニングなどの動きをリズムに合わせて行います。
	エアロビクス	★★★★☆	コア(体幹)を鍛え代謝を上げ太りにくい身体を作ります。また、本来の姿勢に整え腰痛、肩こりなどの予防改善にも繋がっていきます。Let's シェイプ! 楽しくシェイプ!
	キック&筋トレで脂肪を燃やそう!	★★★★☆	有酸素運動+筋強化のWで脂肪を燃やし、カラダをシェイプ! していきます。
	ZUMBA	★★★★☆	身体と一緒に心も動かしましょう! 効果は脂肪燃焼、ストレス発散、体力作り、免疫力アップ、メンタルサポート、笑顔大爆発...笑 ぞ参加お待ちしております!
	美ボディエクササイズ	★★★★☆	音楽に合わせてながら身体を動かしていき、楽しく身体づくりをすることができます。
	ボディメイクEx	★★★★☆	体力強化と健康維持を目的とし、有酸素運動・自重トレーニング・ストレッチを融合したクラスです。
	肩腰膝プログラム～肩～	★★☆☆☆	肩回りの筋肉をほぐし、ストレッチ、鍛えることで、肩こりや痛みの改善、可動域UPを目指します。
	肩腰膝プログラム～腰～	★★☆☆☆	腰回りの筋肉をほぐし、ストレッチ、鍛えることで、腰こりや痛みの改善、可動域UPを目指します。
	肩腰膝プログラム～膝～	★★☆☆☆	膝回りの筋肉をほぐし、ストレッチ、鍛えることで、膝の痛みの改善、可動域UPを目指します。
	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。

## ビタレーザNAGOYA スタジオレッスンスケジュール【2024年4月～6月】

月	火	水	木	金	土	日						
休館日	10:30 ～ 10:45	<b>ストレッチ</b> トレーナー	10:15 ～ 10:30	<b>ストレッチ</b> トレーナー	10:30 ～ 10:45	<b>ストレッチ</b> トレーナー	10:30 ～ 10:45	<b>ストレッチ</b> トレーナー	10:30 ～ 10:45	<b>ストレッチ</b> トレーナー	10:30 ～ 10:45	<b>ストレッチ</b> トレーナー
	11:00 ～ 11:45	<b>つば押し ストレッチヨガ</b> いづの先生	10:45 ～ 11:30	<b>機能改善ヨガ</b> RUMI先生	11:00 ～ 11:45	1 週目 <b>エアロビクス</b> 角谷先生	11:00 ～ 11:45	奇数週 <b>ムービングディスクEx</b> 今崎先生	11:00 ～ 11:45	<b>ボディメイクEx</b> 中西先生	11:00 ～ 11:15	<b>肩腰膝プログラム ～膝～</b> トレーナー
	12:00 ～ 12:15	<b>マッスル</b> トレーナー	12:00 ～ 12:15	<b>体幹</b> トレーナー	12:00 ～ 12:15	2 週目～ <b>ストレッチポール</b> トレーナー	12:00 ～ 12:15	偶数週 <b>ストレッチポール</b> トレーナー	12:00 ～ 12:15	<b>ストレッチポール</b> トレーナー	13:30 ～ 13:45	<b>ストレッチポール</b> トレーナー
	14:00 ～ 14:15	<b>肩腰膝プログラム ～肩～</b> トレーナー	13:45 ～ 14:30	<b>ムーブコンディション</b> 真澄先生	14:00 ～ 15:00	<b>ヨガ</b> 山田先生	13:45 ～ 14:30	<b>美ボディ エクササイズ</b> なほ先生	14:00 ～ 14:15	<b>桃尻</b> トレーナー	14:00 ～ 14:45	<b>週替わりレッスン</b>
	19:30 ～ 19:45	<b>桃尻</b> トレーナー	19:15 ～ 20:00	<b>初めてエアロ</b> 鈴木先生	19:30 ～ 19:45	<b>マッスル</b> トレーナー	19:30 ～ 19:45	<b>肩腰膝プログラム ～腰～</b> トレーナー				

※木曜日は1週目のみ「エアロビクス」を、2週目以降は「キック&筋トレで脂肪を燃やそう！」を開催致します。  
 ※金曜日の奇数週のムービングディスクExは人数制限がありますのでご了承ください。  
 ※レッスンを参加される場合は、必ず予約をお願い致します。予約されていない場合や定員に達した場合はレッスンに参加できない可能性があるためご了承ください。

動く
  ゆったり
  週替わり