

|       | 火  | 水  | 木   | 金   | 土   | 日   |
|-------|--|--|---|---|---|---|
| 10:00 |  |  |   |   |   |   |
| 10:30 | 10:30~11:15(45)<br>初級エアロ<br>越智                       | 10:30~11:15(45)<br>ヨガ<br>Mayo              | 11:00~11:30 (30)<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE        | 10:30~11:15(45)<br>太極舞<br>藁科                        | 10:30~11:15(45)<br>JAZZ HIPOHOP<br>SAKIKO           | 10:30~11:00(30)<br>LES MILLS<br>SH'BAM  |
| 11:00 |  |  |   |   |   | 11:30~12:00(30)<br>LES MILLS<br>CORE  |
| 11:30 | 11:45~12:15(30)<br>筋膜エクササイズ<br>越智                    | 11:45~12:30 (45)<br>ピラティス<br>井柳            | 12:00~12:30 (30)<br>LES MILLS<br>CORE               | 11:45~12:15(30)<br>スタートエアロ<br>manae                 | 11:45~12:30(45)<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>manae | 12:30~13:00(30)<br>LES MILLS<br>BODYPUMP  |
| 12:00 |  |  |   |   |   | 13:00~13:30(30)<br>LES MILLS<br>SH'BAM  |
| 12:30 | 13:00~13:45 (45)<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>manae | 13:00~13:30 (30)<br>LES MILLS<br>BODYPUMP  | 13:00~13:30 (30)<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT         | 12:45~13:15(30)<br>TPH<br>manae                     | 13:00~13:30(30)<br>manae                            | 13:30~14:00(30)<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  |
| 13:00 |  |  |   |   |   |  |
| 13:30 | 14:15~14:45(30)<br>ストレッチポール<br>manae                 | 14:00~14:45(45)<br>SH'BAM<br>SAKIKO        | 14:00~14:30 (30)<br>LES MILLS<br>SH'BAM             | 13:45~14:45 (30)<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE        | 14:00~14:30 (30)<br>ストレッチポール<br>manae               |   |
| 14:00 |  |  |   |   |   |   |
| 14:30 |  |  |   |   |   |   |
| 15:00 |  |  |   |   |   |   |
| 18:30 | 18:30~19:00(30)<br>LES MILLS<br>CORE                 | 18:30~19:00(30)<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT | 18:30~19:00(30)<br>LES MILLS<br>SH'BAM              | 18:30~19:00(30)<br>LES MILLS<br>BODYPUMP            |   |   |
| 19:00 |  |  |   |   |   |   |
| 19:30 | 19:30~20:15(45)<br>SH'BAM<br>manae                   | 19:30~20:15(45)<br>ZUMBA<br>MIYUKI         | 19:30~20:15(45)<br>ヨガ<br>藁科                         | 19:30~20:15(45)<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>manae |   |   |
| 20:00 |  |  |   |   |   |   |
| 20:30 | 20:45~21:15(30)<br>TPH<br>manae                      | 20:45~21:15(30)<br>LES MILLS<br>BODYPUMP   | 20:45~21:30(30)<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>manae | 20:45~21:30(45)<br>SH'BAM<br>SAKIKO                 |   |   |
| 21:00 |  |  |   |   |   |   |
| 21:30 |  |  |   |   |   |   |

MY-BODY牧之原店

LINE始めました!

followme !!

スタジオについて

- 定員25名
- ※ コロナ感染症対策として人数制限しております。
- 道具を使用するレッスンは  
道具の数を定員とさせていただきます。
- スタジオレッスンでは  
室内履きを使用してください
- レッソンの途中参加は  
出来ません
- お盆・GW・年末年始・祝日などは  
特別プログラムとなります。

◇

10時~15時

18時~22時

土・日・祝 10時~15時

## MY-BODY牧之原 スタジオプログラム紹介

| コンディショニング系      | 内容紹介   |
|-----------------|--|
| ヨガ/ベーシックヨガ      | 心身の緊張をほぐし、心の安定を図り<br>様々な動きを行い、自身を見つめなおします。     |
| ボディメンテナンス<br>ヨガ | 関節を正しく動かすことで身体アライメント調整<br>筋肉硬直を取り除く。負担軽減を狙います。 |
| 太極舞             | 太極拳の動きと呼吸法、中国の伝統舞踊を<br>使ったエクササイズ               |
| ピラティス           | 伝統的な呼吸法でピラティス動作を行い<br>深層筋を目覚めさせ、内側から身体を作ります    |
| 筋膜<br>エクササイズ    | 軽快なリズムに合わせ筋膜を伸ばしたり<br>縮めたりし身体の機能性を上げていきます      |

| エアロビクス  | 内容紹介                                |
|---------|-------------------------------------|
| スタートエアロ | 基本の動きで行う、誰にでもできる<br>初級クラスのエアロビクス    |
| ビギナーエアロ | 体力がない方でも安心！基本動作を使い<br>無理なく身体を動かします。 |

| ダンス系  | 内容紹介  |
|---|---|
| ZUMBA   | ラテン系を中心とした世界の音楽とダンスを<br>融合させたダンスエクササイズ            |
| JAZZ HIPHOP   | ジャズダンスをベースにヒップホップダンスの<br>エッセンスを取り入れたダンススタイル       |
| レズミルズLIVE   | 内容紹介  |
|  | 大人気の格闘系エアロビクトレーニング<br>楽しく脂肪やストレスをノックアウト！！         |
|  | 1曲完結のダンスプログラム。世界のヒット曲に<br>合わせてシンプルかつ様々なダンスを味わえます。 |

| その他   | 内容紹介   |
|---|--|
| ストレッチポール  | 円柱状のポールを使い、身体をリセット<br>歪みが気になる方にお勧め。                      |
| TPH   | 筋力アップ、柔軟性の向上、疲労回復、ストレス発散予防<br>心身ともに健康になる為の様々なトレーニングプログラム |
| レズミルズVR   | 内容紹介 ※VR（ヴァーチャル）は映像のみによるレッスンになります。                       |
|  | シェイプアップ世界最速の方程式！軽量バーベルを使い<br>女性はスリムに！男性は遅しく！             |
|  | 大人気の格闘系エアロビクトレーニング<br>楽しく脂肪やストレスをノックアウト！！                |
|  | 1曲完結のダンスプログラム。世界のヒット曲に<br>合わせてシンプルかつ様々なダンスを味わえます。        |
|  | 全ての人に理想的なワークアウトです。<br>精神・身体・生き方そのものを向上するヨガベースクラス         |
|  | 強い身体を作る為に欠かせない体幹周りの筋肉を<br>鍛えるワークアウト                      |

### スタジオご利用注意事項

- レッスン参加チケットの確保ならびに、スタジオ入場後のスペース確保は「ご本人様分のみ」とさせていただきます。  
複数の荷物を置いての場所取りや、スペースを占拠する行為はご遠慮願います。
- スタジオレッスンでは多量の汗をかくことがありますので、タオルまた、飲み物をお忘れなようお気を付けください。
- レッスン途中で気分が悪くなった方は、無理をせずにお休みになって下さい。  
ご自身のペースを守って受講をお願い致します。
- ヨガレッスンでは、フィットネスマットをご用意しておりますが、ご自身でお使いのヨガマットをお持ちの方は、ご持参可能です。
- VRレッスン参加希望のお客様は、途中入室禁止となります。