

# MB西八王子スタジオスケジュール

9月～

	火	水	木	金	土	日
		15日 休館日	23日 秋分の日			
10:00	10:00~10:45 初級エアロ 西端	10:15~11:15 リフレッシュムーブ 久保	10:15~11:15 ピラティス 西野	10:15~11:05 ヨガ 南雲	10:20~10:50 LES MILLS SH'BAM	10:15~11:15 ヨガ 石島
10:30					11:00~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	
11:00	11:00~11:45 ボールヨガ 小笹	11:25~12:25 ボクササイズ 小笹	11:25~12:25 ルーシーダットン 橋達	11:15~12:00 ローインパクト 南雲	11:45~12:45 ピラティス 斉藤	11:45~12:45 モダンバレエ MASA
11:30				12:15~13:05 ボディーシェイプ 河野		
12:00	12:00~12:45 ラテンダンスフィットネス 石川	12:35~13:35 ボルド・ブラ 河野	12:40~13:30 初級ステップ 斉藤 ★15名	13:20~13:50 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00~13:50 ボディーケア 渋谷	13:00~13:30 LES MILLS SH'BAM
12:30				14:00~14:30 TPH(ストレッチ) 鈴木	14:00~14:50 ボディーケア上級 渋谷	13:40~14:10 LES MILLS BODYBALANCE
13:00	13:00~14:00 入門バレエ 山田	13:50~14:50 健康体操 小林	14:00~15:00 フラダンス 宇田川 (登録制)			
13:30						
14:00	14:15~15:15 ストレッチヨガ 橋達					
14:30						
15:00						
日・祝のレッスンは15時台までになります。※夜のレッスンはございません。						
18:30		18:45~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT			18:45~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT	
19:00	19:00~20:00 ヨガ 久保	19:25~19:55 LES MILLS CORE	19:00~20:00 バレトン 西野	19:00~19:50 エアロビクス(オリジナル) 南雲		
19:30		20:05~20:35 LES MILLS BODYBALANCE				
20:00			20:10~20:40 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:30 LES MILLS CORE		
20:30	20:10~20:55 LES MILLS BODYCOMBAT					
21:00						

～ スタッフ受付時間 ～

月	ノースタッフデー
火～金	10:00～14:30
土	10:00～14:30
日、祝	17:00～19:30
	10:00～14:30

日・祝のレッスンは15:00台までとなります。

～ レッスン参加方法 ～

- 開始10分～15分前までは1階エリアでお待ちください。
- 先着順となります。お荷物を置いての場所取りはご遠慮ください
- 1階エリアとは別にスタジオ用の運動靴をご準備下さい。
- レッスン開始5分以降の途中入退場は事故防止のためご遠慮ください。
- 皆様が早く受講できますようスタジオ内はスタッフ、先生の指示に従ってください。

～ レッスン定員について ～

- 各レッスン定員18名となります。
- 定員を超えそうなレッスンは開始30分前に整理券を配布します。
- ★は定員数を表しています。
- 道具を使うレッスンは道具の数を定員とさせていただきます。

プログラムは都合により、変更になる場合がありますので予めご了承ください。

ヨガ系	
ボールヨガ	ボールを使い骨盤周りを調整、身体のゆがみを改善スッキリ！ほぐし感を味わいましょう。
ストレッチヨガ	自分の心と体に『寄り添い』『向き合い』自分らしく楽しめる身体を目指します。
ヨガ久保	太陽礼拝から様々なポーズと呼吸でエネルギーをチャージ。呼吸と連動したエネルギー循環は意識的敏感さとバランス感覚を養い、心身を強く柔軟にします。
ルーシーダットン	タイ伝承医学がルーツで、呼吸法に特徴があります。呼吸と簡単なポーズを合わせることで、血行促進・リンパの流れもよくなり、凝り・冷え・むくみの解消につなげます。
ヨガ南雲	呼吸を中心に、自身の体に優しいヨガを行うクラスです。無理なく軽減法を使い、基本ポーズで体の筋バランスを整えます。
ヨガ石島	代表的なヨガのポーズを中心にレッスンを進めていきます。どなたでも、お気軽にお越しください。
エアロビクス	
初級エアロ	初級者、初心者にお勧めです。基本ステップをマスターしながら、体力作り、効果的にカロリー消費。
エアロビクス(オリジナル)	メンバーのみなさんに合わせたレッスンです！楽しく踊りましょう♪
ダンス	
ラテンダンスフィットネス	ラテンの音楽に合わせて振り付けを楽しむクラスです。基本ステップから応用編までご自身のペースで楽しめます。
フラダンス(会員制)	優しい音楽に癒されながら、ハワイの風、海、花々など美しい景色を思いながらステップに乗せて心地よい汗をかきませんか？
モダンバレエ	キレイな体を作りましょう！年配の方も多く参加されておりダンスが不得意でも楽しく受講できます。
その他	
リフレッシュムーブ	機能改善メインで日頃動かしづらくなっている筋肉を無理なく動かすことができるエクササイズです。
ボクササイズ	シンプルなシャドーボクシングでストレス解消。楽しく体力upしていきます。
健康体操	簡単にできるストレッチや体操を行います。動かしながら身体を整える機能改善系のクラスです。
ピラティス	体幹のインナーマッスルを鍛えていきます。身体のバランスを整えながら、本来あるべき姿勢に戻していきます。
初級ステップ	ステップ(踏み台)を使ったエアロビクスです。下肢を活発に動かしながら筋力・持久力を高めていきます。

その他	
ローインパクト	簡単なステップやターンを組み合わせて楽しく全身をシェイプ♪
ピラティス 斎藤	インナーマッスルや肩甲骨周りの筋肉などを意識しながら運動し正しい姿勢の維持・改善を目指します。
ボディーケア ボディーケア上級	セルフマッサージ、ストレッチ、トレーニングを行いながら身体のバランスを調整していくプログラムです。
レズミルズ バーチャルレッスン	
 LESMILLS BODYBALANCE	どなたでも参加できるヨガのクラスです。音楽に合わせて様々な動作を行うことで心と体が元気になり、暮らしの質を高めます。
 LESMILLS BODYCOMBAT	格闘技にインスピレーションを得たワークアウトです。心肺機能を強化し、終わった後は全身に力がみなぎるように感じるでしょう
 LESMILLS SH'BAM	楽しいことが大好きな人たちのための、やみつきになるダンス系のワークアウトです。パーティソングにのり、シンプルなダンスの動きを行います
 LESMILLS CORE	ウエストラインを引き締めながら、あらゆるパフォーマンスを向上させます。



- スケジュールは予告なく変更になる事が御座います。ご了承ください。
- 定員25名まで(レッスンによる)先着順となります。15分前にスタジオ入場可能となります。また、1階エリアとは別にスタジオ用シューズをご持参してください。
- レッスン途中の入退場は禁止となりますが体調等悪くなった方はインストラクターにお声かけいただき入退場をお願い致します。無理せずご自身のペースで行ってください。スタジオ内での携帯電話のご使用、通話や撮影等はご遠慮ください。
- レッスン中の会員様同士のトラブル等の責任は負いかねますので
- その旨、ご理解ください。

会員の皆様にとって有意義な環境になりますようご協力お願い致します。