

BLESS久里浜 スタジオレッスンスケジュール

2018年8月~10月

ボディメイク
カーディオ
YOGA
ピラティス
コンディショニング
カルチャー
有料レッスン
(1レッスン¥300)

月	火	水	木	金	土	日
9:30				9:30		
10:00				10:00		
10:30				10:30		
11:00	オリジナルエアロ 10:45~11:45 松島	スタートステップ 10:30~11:15 角川	ほぐしヨガ 10:45~11:45 滝口	ピラティス45 10:30~11:15 久保田	タヒチdeBEAT 11:00~12:00 SHIHO	ヴォイスストレッチ 11:00~12:00 才加志
11:30				11:30		
12:00	ヴォイスストレッチ 12:00~13:00 才加志	オリジナルエアロ 11:30~12:30 森	ポールストレッチ 12:00~12:30 スタッフ	ベーシック1 11:30~12:15 久保田		
12:30				12:30		
13:00	リラックスヨガ 13:15~14:15 杉村	体幹調整 12:45~13:30 シェフ	M fight 12:45~13:45 内山	氣功法 12:30~13:30 長谷川	ステップ2 12:30~13:30 木上	ベーシックヨガ 12:20~13:20 Rieco
13:30				13:30		
14:00				14:00		
14:30	ベーシック1 14:30~15:30 大木	M POWER 13:45~14:45 橋本	ZUMBA GOLD 14:00~15:00 荒竹 奈津子	バランスボール 13:45~14:30 内山	Hula 14:00~15:00 加瀬	健康体操 13:40~14:40 宮島
15:00				15:00		
15:30				15:30		
16:00	バランスボール 15:45~16:30 宮島	健康体操 15:00~15:45 TOMMY	クラブジャズ 15:15~16:15 MIWA	Hula 14:45~15:45 Kelly	ベーシック2 15:30~16:30 片山	M POWER 15:00~16:00 井上
16:30				16:30		
17:00				17:00		
17:30				17:30		
18:00				18:00		
18:30				18:30		
19:00	ステップ1 18:30~19:15 関	社交ダンス 18:30~19:30 河端/深沢	氣功法 17:00~18:00 加藤	からだ調整運動 16:00~17:00 滝川	はじめてHIP HOP 18:30~19:30 YAMA	ベーシック1 16:20~17:20 関
19:30				19:30		
20:00	ヴィンヤサヨガ 19:25~20:25 永野	ポールストレッチ 19:40~20:10 スタッフ	クラブジャズ 15:15~16:15 MIWA			
20:30				20:00		
21:00	コアトレ 20:35~21:05 スタッフ	ベーシック2 20:20~21:20 花田	ポディデザインウォーキング 19:10~20:10 OK和男	フラダンス 19:45~20:45 太田		
21:30				21:00		
22:00	ZUMBA 21:15~22:00 MIWA	コアトレ 21:30~22:00 スタッフ	CENTERGY 20:20~21:20 MIWA	M POWER 21:00~22:00 井上		
22:30				22:00		

☆有料レッスンについて

スタジオ回数券のご利用もできます。
12枚つづり 3,300円 有効期限3ヶ月(カウンターにて販売中)

☆スタジオ初心者の方

体力に自信のない方にお勧めのレッスンも多数ございます。
詳しくはスタッフへお尋ねください。



スタジオの代行情報等、
こちらのLINE@にて配信しております。

プログラム一覧表

	レッスン名	時間	難度	対象	内 容		レッスン名	時間	定員	内 容	
カー デ イ オ 系	スタートエアロ	45	▶	▶	40	リズムに合わせながら身体を動かす初心者入門クラス。まずは、エアロの基礎ステップを習得したいという方にお奨めです。	コ ン デ ィ シ ヨ ン ニ ン グ 系	ポールストレッチ	30	20	歪んだ身体を元に戻すことによって、ゆがみによる様々な障害が起こりにくい身体に改善していくプログラム。
	ベーシック1	45/60	▶▶	▶▶	40	基本動作を中心に体力を付けていくエアロビクスクラス。腰膝に負担の少ない走らない（ローインパクト）で汗をかきたい方にお奨めです。		からだ調整運動	60	35	心地よく身体を動かし、自身の動きで調整していくプログラム。コリを取り、骨格を整え内臓の動きを調整していきます。
	ベーシック2	60	▶▶▶	▶▶▶	35	様々な要素を盛り込んだ動き（コンビネーション）で楽しんでいただける、中級者向けのクラス。		体幹調整	45	40	身体チェックで自身を知り、骨格筋調整を行うプログラム。骨を意識した運動に焦点をあてていきます。
	松島オリジナル	60	▶▶▶▶	▶▶▶▶	35	コンビネーションを中心にしたエアロと、プレートを持っての筋力を行うクラス。		健康体操	45/60	20	呼吸や姿勢を意識しながら、チューブ等を使用し肩こり解消体操やポールを使ってゆがんだ身体を元に戻すストレッチなど改善クラスです。体力に自信のない方でも安心して参加できます。
	森オリジナル	60	▶▶▶▶	▶▶▶▶	35	色々なコンビネーションを組み合わせてダンサブルなコリオを中心に楽しみながらトレーニングしていくクラス。中上級の方にお奨めです。		ジャイロキネシス	60	25	イスを使用した様々なムーブメントを通して筋肉や関節のバランスを整えるコンディショニングプログラム。
	スタートステップ	45	▶	▶▶	25	ステップ台（踏み台）を使ってリズムに合わせて昇降運動をするステップ入門クラス。		太極拳	60	30	中国古来の武術を基に気血の流れをよくし、五臓六腑全体の機能を高め体内バランスを理想的に保ち肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力UPなどに大きな力を発揮するクラス。
	ステップ1	45	▶▶	▶▶▶	25	シンプルな動作を組み合わせて、ステップ台の昇降運動をする基本クラス。足腰の筋力アップをしたい方、シェイプアップをしたい方にお奨めです。		気功法	60	40	気の流れ、呼吸法によって心身を健康に導く効果が期待できます。
	ステップ2	60	▶▶▶	▶▶▶▶	25	様々な要素を盛り込んだ動き（コンビネーション）で楽しんでいただける、中級者向けのクラス。		ヴォイスストレッチ	60	40	正しく声を出していくためのストレッチ、腹式呼吸方法、リズム運動、口の開け方、舌の位置、日本語の発音を習得していくクラス。歌う時の音程・音域、肺活量向上が感じられます。
	ZUMBA	30/45			35	ラテン系ステップをメインに世界の音楽とダンスを融合させたエクササイズ。心肺機能を向上させると共に多くのカロリーを消費するので脂肪燃焼させる効果が期待できます。		コアトレ	30	35	体幹を中心に自重を使ってバランス良くトレーニングしていくクラス。“太りにくい体づくり”を目指します。
	ZUMBA GOLD	60			35	ZUMBAを初心者や高齢者にも踊りやすいようにシンプルな動きと低い強度にデザインされたプログラムです。		バランスボール	45	25	リズムに合わせて弾んだり、ボールを利用したトレーニングをすることで、バランスを整え・ゆがみを改善することを目指します。
fight	60			35	ボクシングやキックボクシングといった様々な格闘技の動作を取り入れダイナミックな音楽に乗せたプログラム。心肺機能をレベルアップ、身体にメリハリを付けたい方にお奨めです。	ボディデザイン ウォーキング	60	30	美しく歩くために必要な“しなやかな筋力”をつくるクラス。体幹を鍛え身体の運動性を高めたい人、滑らかにスマートな動きを手に入れたい方にお奨めです。		
レッスン名	時間	難度	対象	内 容			POWER	60	20	専用のバーベルを用い、音楽にあわせて様々な筋力トレーニングを行う、シンプルで楽しく、効果的なエクササイズ。筋力UPしたい方、体を引き締めたい方にお奨めです。	
ヨ ガ ・ ピ ラ テ ィ ス 系	ほくしヨガ	60	☆	35	息・食・動・相・環境をテーマにした生活総合ヨガをお伝えするプログラム。ほくし動作などで体の改善を目指していくクラスです。体の硬い方、リラックスしたい方、運動不足の方にお勧めのクラスです。	ダ ン ス 系	タヒチdeBEAT	60	35	タヒチ、ポリネシア諸島に伝わる伝統舞踊をジャンルにとらわれないノリのいい曲でアレンジしていきます。お腹・腰周り・脚の筋肉鍛えることにより美しいボディラインをつくります。	
	リラックスヨガ	60	☆	35	リラックスしながら、呼吸・アーサナ（ポーズ）で心身の調和を図るクラス。		クラブジャズ	60	30	ストレッチ・リズムの取り方からはじめ、踊る＝楽しいを体感しながら習得していくクラス。HIP HOP/JAZZ DANCEの振り付けで曲を仕上げていきます。	
	ハタヨガ	60	★★	35	「ハ=ha」は太陽・吸う息「タ=tha」は月・吐く息などの意味があるハタヨガ。呼吸法の説明・ポーズの説明をしながら進めていきます。		はじめてHIPHOP	60	30	HIPHOPやHOUSEといったダンスのステップをメインに基本から習得していくクラスです。	
	ベーシックヨガ	60	★★	35	ヨガの基本となるアーサナ(ポーズ)を丁寧に無理なく行ないます。そして呼吸を意識し体幹のバランスをとり、心と体を繋げヨガの心地良さを感じていきます。		フラダンス	60	35	ハワイのミュージックに合わせて、基礎から習得していくクラス。曲の意味を理解しながら優美さを身につけ踊ります。	
	ヴィンヤサヨガ	60	★★☆	35	呼吸と共に動き続ける「動」の要素と「静」を組み合わせることで代謝アップし、体内に必要なものを取り込んでエネルギーにし不要なものを排泄する動きを活発にします。		Hula	60	20/30	ハワイの伝統的な歌舞曲である「Hula」(フラダンス)を通常クラスより本格的に習得できるクラスです。	
	ピラティス	45		40	筋を肥大させることなく強化し、柔軟性も高めるプログラム。身体を内側から整え、骨盤を安定させ、筋を動かす、固定するという両面から機能的で優美な動きを可能にします。		社交ダンス	60	30	ワルツやチャチャなど、本格的な社交ダンスクラス。日常生活を離れ楽しく踊りましょう。	
	CENERGY	60		30	身体の中の筋肉を意識しながら、ヨガ・ピラティスの動きを取り入れたトレーニングを音楽に合わせて行うプログラム。姿勢改善したい方、激しい運動が苦手な方にお奨めです。						

スタジオレッスンについて

- ◆参加希望者は、参加表に明記の上ご参加ください。
- ◆レッスン開始10分以降のご参加は、安全上の理由によりご遠慮願います。
- ◆スタジオの入退室はインストラクターの指示に従い、速やかに御願致します。
- ◆場所取りや、大声での会話、割り込み等、他のお客様に迷惑になる行為はご遠慮頂きますようご協力御願致します。
- ◆都合により、スケジュールを変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。
- ◆有料レッスンは、300円となります。(太枠色つき)