

# BLESS久里浜 スタジオレッスンスケジュール

2018年11月～1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		9:30
10:00				10:00		10:00
10:30				10:30		10:30
11:00	スタートエアロ 10:30~11:15 シェフ	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	ヴォイスストレッチ 11:00~12:00 才加志
11:30	ベーシック1 11:30~12:15 シェフ	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	POWER 12:00~13:00 SHO-TA	ベーシック1 11:30~12:15 久保田	ベーシックヨガ 12:20~13:20 Rieco
12:00	太極拳 12:30~13:30 松野	リラックスヨガ 13:15~14:15 杉村	体幹調整 12:45~13:30 シェフ	ボールストレッチ 13:15~13:45 スタッフ	バランスボール 12:30~13:15 TOMMY	健康体操 13:40~14:40 宮島
13:00					ステップ2 12:30~13:30 木上	
13:30						
14:00	CENTERGY 13:45~14:45 MIWA	ベーシック1 14:30~15:30 大木	fight 13:45~14:45 内山	ZUMBA GOLD 14:00~15:00 荒竹 奈津子	ヴィンヤサヨガ 13:30~14:30 海野	
14:30	ZUMBA 15:00~15:45 MIWA	コアトレ 15:00~15:45 スタッフ	クラブジャズ 15:15~16:15 MIWA	Hula 14:45~15:45 Kelly	Hula 14:00~15:00 加瀬	MOSSA LET'S MOVE! 15:00~16:00
15:00	ジャイロキネシス 16:00~17:00 久保田	バランスボール 15:45~16:30 宮島	ハタヨガ 16:00~17:00 星野ゆり	からだ調整運動 16:00~17:00 滝川	ベーシック2 15:30~16:30 片山	ベーシック1 16:20~17:20 関
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	ピラティス45 18:30~19:15 ランチフィールド	ステップ1 18:30~19:15 関	社交ダンス 18:30~19:30 河端/深沢	ZUMBA 18:30~19:00 TOMMY	ベーシックヨガ 18:30~19:30 Rieco	はじめてHIP HOP 18:30~19:30 YAMA
19:00	ベーシック1 19:25~20:10 ランチフィールド	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	ボ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	
19:30						
20:00						
20:30	POWER 20:20~21:20 SHO-TA	コアトレ 20:35~21:05 スタッフ	ベーシック2 20:20~21:20 花田	CENTERGY 20:20~21:20 MIWA		
21:00	ポールストレッチ 21:30~22:00 スタッフ	ZUMBA 21:15~22:00 MIWA	コアトレ 21:30~22:00 スタッフ	ポールストレッチ 21:30~22:00 スタッフ	fight 21:00~22:00 内山	
21:30						
22:00						
22:30						

## ★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	強度	定員	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プログラム。 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すすめです。	コ ン デ ィ シ ヨ ニ ン グ 系	ボールストレッチ	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プログラム。膝腰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すすめです。		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、中級者向けのプログラム。		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、プレートを持つ筋トレを行うプログラム。		健康体操	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ボ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プログラム。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ダンスン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プログラム。中上級の方におすすめです。		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。更に血流を促し、内臓まで活性化することを目指します。
	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プログラム。		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プログラム。
	ステップ1	45	▶▶	▶▶▶	25	シンプルな動作を組み合わせ、ステップ台の昇降運動をする基本プログラム。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すすめです。		氣功法	60	40	氣の流れ、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、中級者向けのプログラム。		ヴォイスストレッチ	60	40	正しく声を出していく為のストレッチ、腹式呼吸法、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プログラム。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プログラム。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	30/45	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プログラム。“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。		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。
 M group 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すすめです。	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”をつくるプログラム。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人におすすめです。		
							 M group 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プログラム。筋力UPしたい方、体を引き締めたい方におすすめです。	
ヨ ガ ・ ピ ラ テ ィ ス 系	ほぐしヨガ	60	★		35	息・食・動・相・環境をテーマに生活総合ヨガをお伝えし、ほぐし動作などで体の改善を目指していくプログラム。体の硬い方、リラックスしたい方、運動不足の方におすすめです。	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プログラム。		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プログラム。HIP HOP/JAZZ DANCEの振り付けで曲を仕上げていきます。
	陰ヨガ	60	★★		35	ひとつひとつのアーサナ（ポーズ）を深い呼吸とともにゆっくりと行います。股関節や背骨など関節周りの可動域を広げ、体だけではなく心も緩ませ、リラックス効果をより深く体感することができるプログラム。		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プログラム。
	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。		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プログラム。曲の意味を理解しながら優美さを身につけ踊ります。
	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。		Hula	60	30	ハワイの伝統的な歌舞音楽である「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。
	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働きを活発にします。		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プログラム。日常生活を離れ楽しく踊りましょう。
	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。					
	 M group CENTERGY	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すすめです。					

## 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、速やかにお願い致します。
- ◆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お願い致します。
- ◆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）