

通常スタジオスケジュール (4月～)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:15   11:00		柔軟性UP ストレッチ	健康貯金タイム シニア向け	柔軟性UP ストレッチ	MOVE ※1 エクササイズ	ZUMBA	健康貯金タイム シニア向け
		トレーナー	トレーナー	トレーナー	トレーナー	MASUMI先生	トレーナー
11:15   12:00		HIIT THE BEAT by BREAKLETICS	柔軟性UP ストレッチ	HiP uP	柔軟性UP ストレッチ	柔軟性UP ストレッチ	MOVE ※1 エクササイズ
		APOLLO先生	トレーナー	SHIZUKA先生	トレーナー	トレーナー	トレーナー
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
14:00   14:45	リセットボディ	TRX ※2 エクササイズ	ジャズダンス	HIIT THE BEAT by BREAKLETICS	ピラティス	TRX ※2 エクササイズ	サスペンドヨガ
	Megumi先生	トレーナー	MIONA先生	ISSEI先生	Megumi先生	トレーナー	ERY先生
15:00   15:45	ダンス CHEER or HIPHOPJAZZ	ダンス エクササイズ (5.7.9月) MOVE ※1 エクササイズ (4.6.8月)	ダンス エクササイズ (5.7.9月) MOVE ※1 エクササイズ (4.6.8月)	リラックスヨガ	ダンス CHEER or HIPHOPJAZZ		柔軟性UP ストレッチ
	トレーナー	トレーナー	トレーナー	トレーナー	トレーナー		トレーナー
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
19:00   19:45	ピラティス	ピラティス	サスペンドヨガ		呼吸ヨガ		
	TOMO先生	Yoco先生	ERY先生	Yoco先生	Yoco先生		
20:00   20:45	MOVE ※1 リラクゼーション	MOVE ※1 リラクゼーション	MOVE ※1 リラクゼーション	MOVE ※1 リラクゼーション	MOVE ※1 リラクゼーション		
	トレーナー	トレーナー	トレーナー	トレーナー	トレーナー		

★10時15分からのレッスンの際は、2階スターボックス横のエレベーターで8階までお越しくください。  
★イベントにより、予定が変更になる場合がございます。詳しくは06-6644-0909までお電話ください。

※1.MOVEとは、最新の振動マシンを使って全身を刺激します。  
※2.TRXとは、天井から吊り下げたバンドを使ったエクササイズです。

健康スタジオ&レストラン  
WAKUWAKU PARKS  
**WAKUPAKU** レッスン内容

レッスン名	強度	内 容
リセットボディ (Megumi先生)	★☆☆☆☆	全身をほぐしてからピラティスの動きを取り入れていき、身体全体をゆるませ整えていくレッスン内容です。リラックスしたい方や運動が苦手な方にもおすすめです。
呼吸ヨガ (Yoco先生)	★☆☆☆☆	身体の使い方を丁寧に説明し、呼吸とアサナを繋げていく“リラックスフロー”のクラスです。呼吸を深めたことで得られる心身の心地よさを一緒に感じていきましょう。初めての方もご安心ください。
ピラティス (TOMO先生)	★★★★☆	ピラティスの動きを通して可動域を高めたり支える為の筋力をつけたりと日常生活では使わないところまで動かしていきます！大事なことは自分の身体を知り、自分の身体に意識を向け動いてみる事。続けていくうちに体幹も鍛えられ身体（姿勢）が変化していくのを楽しみましょう☆
ピラティス (Yoco先生)	★★★★☆	骨格を整えることで代謝を上げ、痩せやすい身体づくりを目指すクラスです。冷えやむくみの解消、自律神経を整えるといった効果も期待できます。初めての方も安心ください。
ピラティス (Megumi先生)	★★★★☆	深い呼吸と共に全身を動かし、整えていきます。また、自分の骨の場所や身体の使い方を知り、日常生活でも身体をケアできるように導いていくクラスです。どんな方でも受けていただけます。
HiP uP (SHIZUKA先生)	★★★★☆	とてもシンプルなトレーニングで美しい桃尻を目指すクラスです。自重トレーニングで鍛えていくクラスですので、どなたでもご参加いただけます！
ジャズダンス (MIONA先生)	★★★★☆	ストレッチやトレーニングで身体作りをしてから、振付を進めていきます。美しくしなやかに楽しく踊りましょう！
ZUMBA (MASUMI先生)	★★★★☆	ZUMBAとはラテン系ミュージックを中心に世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式なので、カロリー消費も多く、ダイエットにも効果的。また体力向上やストレス発散にも！一緒に楽しみましょう！
HIIT THE BEAT (APOLLO先生)	★★★★☆	ブレイクダンスの要素を取り入れたリズムに合わせて行うHIITトレーニングになります。ファンクショナル、インターバルを取り入れることで高強度なトレーニングとなりますが運動初心者、運動不足の方からでも簡単に始められるように様々なプログラムから構成を作ることができるので安心してください！一緒に汗をかいて日頃のストレスや運動不足を一緒に解消しましょう！ 最後は皆さんでハイタッチ！！
HIIT THE BEAT (ISSEI先生)	★★★★☆	スクワット、プランクなどの自体重での運動に加えてブレイクダンス要素を取り入れた有酸素運動プログラムです。脂肪を落としたい方や、初めての運動が不安な方、どんな方にもご参加いただけます！一緒に楽しい時間を過ごしましょう！
サスペンドヨガ (ERY先生)	★★★★☆	レッスンでは、二足歩行の我々にとって大切な足裏の使い方から始めます。得意なパーツだけを使わず、足裏から全身を繋いで使い、呼吸を深め疲れにくい身体作りをしましょう。エアリアルシルクを補助具として使いアーサナの補助を行います。ヨガマットで難しい逆転のポーズも正しい位置でチャレンジ出来ます。
柔軟性UPストレッチ (トレーナー)	★☆☆☆☆	柔軟性を向上させることによって関節の可動域が広がり、ケガの防止に繋がります。また、血行が良くなることで新陳代謝が高まり、痩せやすい身体になります。運動を始めるなら、まずはこのレッスンからがオススメ！姿勢改善の効果も期待できます。
ダンス (チアorヒップホップジャズ) (トレーナー)	★★★★☆	ダンスに憧れはあるけど…苦手だから一歩踏み出せない…、そんな方にピッタリのレッスンです。ポンポンを持って踊るチアダンス、リズムに合わせて楽しく踊るヒップホップジャズ。ゆっくり丁寧に進みますので、苦手な方でも安心して参加していただけます。
ダンスエクササイズ (トレーナー)	★★★★☆	ダンスは有酸素運動であり全身をフル活用するため、筋力・持久力アップの効果が期待できます。音楽に合わせて簡単なダンスを踊り、楽しく脂肪を燃焼させましょう。
MOVEエクササイズ (トレーナー)	★☆☆☆☆	振動する機械を使い筋肉をほぐし、日ごろの疲れを癒すことを目的としたリラックスプログラムです。姿勢改善、骨盤調整など日常のゆがみを整え、痩せやすい体を目指します。一緒に身体を鍛えていきましょう。
MOVEリラクゼーション (トレーナー)	★☆☆☆☆	振動する機械を使って、筋肉をほぐしていきます。引き締めとは違い、振動を利用してストレッチしたり、マッサージでリラックスすることができるプログラムです。デスクワークで肩こりの方、腰痛持ちの方にお勧めのレッスンです。
TRXエクササイズ (トレーナー)	★★★★☆	自重と重力を負荷とするトレーニングです。天井から吊り下げられたTRXを支えにしたり、引っ張ったりひねったりして全身を鍛えます。特に体感を鍛えたい方にお勧めです。初心者の方でもご自身のレベルに合わせてトレーニングできます。
リラックスヨガ (トレーナー)	★☆☆☆☆	心と体をリラックスさせることを目的としたヨガです。腹式呼吸を意識し、体を大きく使いますが、一つ一つのポーズは強度が低くリラックス効果を高めることができます。初心者の方、体の硬い人に最適なレッスンです。