光明健康倶楽部　スタジオレッスン【2022年5月　タイムスケジュール】

KOHMEI Fitness Club

- 柔軟性
- 脂肪燃焼
- 調整系
- 筋トレ
- ダンス

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
		※5/3 12:45～3レッスン変更					
11:00		11:00～11:45 ポルドブラ 赤羽 ↑5/3休講	11:00～11:45 ピラティス 山口	11:00～11:45 やさしいステップ MISAKI	11:00～11:45 ボディジャム LESMILLS BODYJAM TOMMY	11:15～12:00 ボディジャム LESMILLS BODYJAM NAOKA	11:00～11:45 ヨガ 津江
12:00		12:00～12:45 エアロビクス(中級) 赤羽 ↑5/3休講	12:00～12:45 ヨガ 山口	12:00～12:45 エアロ(初級～中級) MISAKI	12:00～12:45 ボディコンバット LESMILLS BODYCOMBAT TOMMY	12:15～13:15 ピラティス MISAKI	12:00～12:45 エアロビクス(初級) 津江
13:00		13:00～13:45 ステップ(初級～中級) 三浦 ↑5/10･17ボディバランス(代行)	13:00～13:45 ボディジャム LESMILLS BODYJAM TOMMY ↑5/4 NAOKA(代行)	13:00～13:45 ステップ(初級～中級) MISAKI	13:00～13:45 ZUMBA 加藤 ZUMBA	13:30～14:15 大人バレエ初級 篠山 ↓5/28休講	13:00～13:45 Reejam 谷内 ↑5/8 ボディバランス(代行)
14:00		14:00～14:45 ヨガ 三浦 ↑5/10･17休講	14:00～14:45 ボディコンバット LESMILLS BODYCOMBAT TOMMY ↑5/4 NAOKA(代行)	14:00～14:45 ヨガ 寺田	14:00～14:45 ボディバランス LESMILLS BODYBALANCE SACHI	14:30～15:15 ボディバランス LESMILLS BODYBALANCE SACHI	14:00～14:45 ZUMBA 谷内 ZUMBA ↑5/8休講
15:00	スタジオ休館日	18時までレッスンのご予定はございません。 館内の**大浴場・サウナ・カフェブース**をご利用下さい♪ ※大浴場・サウナは清掃の為ご利用頂けない場合もございます。					
18:00		18:00～18:45 ピラティス 山口	18:15～18:45 テクニック LESMILLS BODYJAM NAOKA	18:00～18:45 ポルドブラ 赤羽↑5月5日休講	18:00～18:45 ヨガ 山口	限定イベント開催！ 『小林さんちのジョイントエアロ』／小林ご夫妻 5/5(木)18:00～ ※5/1ご予約開始 中級エアロジョイント企画。エアロを少し慣れている方ならご参加頂けます！(参加費:無料) 『ボディメイクレッスン1st』／RIKA 5/3(火)15:15～、5/6(金)21:00～ 5/21(土)19:00～ 重いウエイトなどは使わずに出来る全身トレーニングのクラスです。(参加費:無料)	
19:00		19:00～19:45 ステップ(中級～上級) 小林 ↑5/3ステップ初中級(代行)	19:00～20:00 ボディジャム LESMILLS BODYJAM NAOKA	19:00～19:45 リトモス 赤羽 ↑5月5日休講	19:00～19:45 ステップ(初級～中級) 胡内		
20:00		20:00～20:45 エアロビクス(中級～上級) 小林 ↑5/3エアロビクス中級(代行)	20:15～21:00 ZUMBA 加藤 ZUMBA	20:00～20:45 大人バレエ入門 篠山 21:00～21:45 NAOKA LESMILLS BODYCOMBAT	20:00～20:45 エアロビクス(初級～中級) 胡内 ⇐12、19のみ		

【レッスン参加にあたって】

① 全クラス定員制となっております。
・スタジオ:会員様+体験(人数はレッスンにより異なる)
・パーソナル:会員様(1名)または体験(1名)
※定員数は変動する場合がございます。

② 予約受付は開始時間60分前まで受付しております。
※開始5分前までには入室お願い致します。

③ インストラクターの都合により
急遽レッスン時間等の変更がある場合がございます。

④ レッスンの際はマスクの着用をお願い致しております。

⑤ 水分補給ができる飲料水をお持ちください。
大浴場に設置のウォーターサーバーもご利用頂けます。

⑥ ・・・初心者の方でも参加しやすいプログラムです。

【レッスン予約方法】

① 専用アプリ(Smart Hello)よりご予約お願い致します。
② 3階フロントでもご予約承っております。

【トレーニングジム利用について】

4月よりスタジオ会員様も
ジムの利用が無料になりました！

※パーソナル中も利用できますが、パーソナルが優先です。
ご利用出来ない場合もございますので予めご了承ください。

【web入会/Instagramフォローはこちら】

ご来館時の
入会手続きがスムーズに♪

WEB入会フォーム

トレーニング情報など
随時更新中！

KOHMEI_FITNESS_CLUB

(柔軟性)

●ヨガ
呼吸とポーズに意識を向け流れるように動きます。筋力(体幹)の強化、心(精神)の安定両方が身につき、疲れにくい身体になります。ダイエットや美容効果も期待でき、ストレスや体力不足を感じていている方に特にオススメです。

●LESMILLS BODYBALANCE
ヨガをベースに太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。さらに、集中して、呼吸を意識しながらエクササイズすることで心も落ち着きを得られるます。ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラムで、クラスが終わる頃には全身が強化されて、気分もスッキリ。

●大人バレエ初級
現役バレリーナが教える、しっかり身体を動かして汗をかけるレッスン。
体幹やバランス力を鍛え、楽しく本格的にバレエを楽しめるクラスです！

●大人バレエ入門
バレエのメソッドを取り入れ、柔軟性や美しい姿勢をキープするための体幹の筋力を養うことができます。
初めての方でも気軽に受けられるレッスンです。

(ダンス)

●ZUMBA
色んなジャンルの音楽とダンスで楽しく有酸素運動が行えます。骨盤周りを動かすのでお腹の脂肪燃焼に効果的！

●LESMILLS BODYJAM(基礎ステップ)
BODYJAMの基礎ステップのプログラムです。JAMしたいけど難しい。。お悩みの方やもっと基礎をしっかりして踊りたい！そんなあなたにお勧めです。この後のJAMのレッスンと続けて受ければ効果大！

●LESMILLS BODYJAM
ダンス未体験者にも参加しやすいプログラム。動きの難易度を下げ、覚えやすく工夫してあり、初心者だけどダンスがしたい方にオススメ♫ ダンス夢中になっているうちに、カロリー燃焼！

●リトモス
様々なダンスの要素が入り、”リズム”という意味のリトモス。音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです！

●Reejam
日本に初上陸したばっかりのイタリア発祥のReejam(リーシャム)はエアロの基本的な動きにピップホップを⊠⊠⊠組み合わせた初めての方でもレッスンにのめり込んでしまうほどのエネルキッシュなタンスフィットネスプロク⊠ラムです

(脂肪燃焼)

●エアロ(初級)
エアロビクスの基本的なステップを音楽に合わせて動き、脂肪燃焼や持久力UPを目指す有酸素プログラムです。初めての方から慣れている方でリズム感を楽しみたい方、全ての方に楽しんで頂けるプログラムです！

●エアロビクス(初級～中級)
音楽に合わせてリズミカルに楽しく体を動かし、脂肪燃焼・ストレス発散を目指します♪
エアロビクスの基本動作に少し慣れた方向けのクラスです。

●エアロビクス(中級)
中級のエアロ、歩くことから始まり少しずつ動きを作っていく有酸素運動です！汗をかきたい方にピッタリのレッスンです。

●エアロビクス(中級～上級)
エアロビクスの中級～上級者のプログラムです。有酸素運動で音楽に合わせて動きながら、・脂肪燃焼・体力アップ・ストレス発散を目指します♪

●やさしいステップ
ステップ台を用いたエアロビクスの基本的なステップを音楽に合わせて動き、脂肪燃焼や持久力UPを目指す有酸素プログラムです。初めての方から慣れている方でリズム感を楽しみたい方、全ての方に楽しんで頂けるプログラムです！

●ステップ(初級～中級)
ステップ台の昇降運動を音楽に合わせて行うことで、
脂肪燃焼・体力アップ・ストレス発散を目指します♪
ステップの基本動作に少し慣れた方向けのクラスです。
全身運動で気持ちよく汗をかきましょう。

●ステップ(中級～上級)
ステップ台を用いたエアロビクスになります。ステップ台の昇降運動を音楽に合わせて行うことで、・脂肪燃焼・体力アップ・ストレス発散を目指します♪

(調整系)

●ポルドブラ
手の運びという意味があり、立って行うピラティスとも呼ばれています。肩甲骨周りを動かすことで血流をよくし、インナーマッスルを使い基礎代謝も上がっていく調整系のレッスンになります。

●ピラティス
身体の深層部にあるインナーマッスルを使い全身のバランスを整えるレッスン。姿勢改善や、骨盤の歪み等気になっている方におオススメのです！

(筋トレ)

●LESMILLS BODYCOMBAT
空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたプログラム。難しい動きは一切なし！仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待。

光明健康倶楽部　パーソナルトレーニング【2022年5月　タイムスケジュール】

1日 日 Sun	2日 月 Mon	3日 火 Tue	4日 水 Wed	5日 木 Thu	6日 金 Fri	7日 土 Sat
16:00～22:00	10:00～16:00				19:00～22:00	
8日 日 Sun	**9日 月 Mon**	**10日 火 Tue**	**11日 水 Wed**	**12日 木 Thu**	**13日 金 Fri**	**14日 土 Sat**
	10:00～13:00	10:00～13:30			15:30～18:00	
15日 日 Sun	**16日 月 Mon**	**17日 火 Tue**	**18日 水 Wed**	**19日 木 Thu**	**20日 金 Fri**	**21日 土 Sat**
	10:00～16:00	10:00～13:30		10:00～14:00	15:30～18:00	
22日 日 Sun	**23日 月 Mon**	**24日 火 Tue**	**25日 水 Wed**	**26日 木 Thu**	**27日 金 Fri**	**28日 土 Sat**
	10:00～13:00	10:00～13:30 19:00～22:00		10:00～14:00		
29日 日 Sun	**30日 月 Mon**	**31日 火 Tue**	**水 Wed**	**木 Thu**	**金 Fri**	**土 Sat**
	10:00～16:00	10:00～13:30				

KOHMEI Fitness Club

スタジオメンバー会員様へ

・トレーニングジムが無料でご利用頂ける様になりました。
　※パーソナルトレーニング中もご利用頂けますが、パーソナルが優先となります。

パーソナルトレーニングメンバー会員様へ

・パーソナルトレーニングのスケジュール時間でもジムのご利用が可能になりました。
・スタジオレッスンは1レッスン/1,000円でご利用頂けます。
　（スタジオレッスンをご利用の際はフロントスタッフへお声がけ下さい）

【ご利用に関する注意事項】

・マシン使用後はアルコール消毒お願い致します。
・混雑時は譲り合いをお願い致します。