

# 光明健康倶楽部 スタジオレッスン【2022年10月 タイムスケジュール】

# KOHMEI Fitness Club

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun	
11:00	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="width: 10px; height: 10px; background-color: #d1c4e9; border: 1px solid black;"></div> 柔軟性</div> <div style="width: 10px; height: 10px; background-color: #f8bbd0; border: 1px solid black;"></div> 脂肪燃焼</div> <div style="width: 10px; height: 10px; background-color: #fff9c4; border: 1px solid black;"></div> 調整系							

- ### 【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。

### 【ストレッチ券販売中!】


スタジオメンバー様/パーソナルメンバー様  
会員様ならどなたでもご利用頂けます!

1回25分/3000円

ご予約はフロントスタッフまで


### 【web入会/Instagramフォローはこちら】

ご来店時の  
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ら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く、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る方に特にオススメです。

●LES Mills 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  
現役バレエリナーが教える、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験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!

●LES Mills 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と踊りたい!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!

●LES Mills BODYJAM  
ダンス未経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おり、初心者だけどダンスがしたい方にオススメです。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。音楽に合わせて、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  
日本に初上陸したはっかりのイタリア発祥のReejam(リージャム)は、EOPの基本的な動きにピップポップを組み合わせ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ギー溢れるダンスフィットネスプログラムです

#### (調整系)

●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ススメのレッスンです!

●骨盤調整ストレッチ  
骨盤を正しい位置に調整するストレッチ。姿勢改善にも効果的です。楽しくストレッチしましょう♪

#### (筋トレ)

●LES Mills 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。

●自重ワークアウト  
自体重を機能的に使って全身を引き締めていくプログラム。キレイなスタイルを目指す方におススメです!

●パナルティボックス  
パナルティボックスは折り畳みのできる変幻自在のワークアウトツールです。アスリート向けトレーニング、高齢者での衰える反射神経に、止しめをかけるための、エクササイズと幅広い世代に対応。ジャンプや敏捷性を高めていくトレーニングです。

#### (脂肪燃焼)

●LES Mills BODYATTACK  
心肺機能とスタミナ、敏捷性の向上に特化した、運動を楽しみながら取り組めるワークアウト。  
ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズと、プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズを組み合わせたワークアウトです。

●エアロ(初級~上級)  
音楽に合わせてリズム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。  
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を目指す初級から、エアロピクスの基本動作に少し慣れた方向けの中級、さらには上級まで幅広いプログラムをご用意しました!ご自身に合ったレベルから始められます。

●ステップ(初級~上級)  
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・体カアップ・ストレス発散を目指します。  
初中級から中上級まで幅広いプログラムをご用意しました!ご自身に合ったレベルから始められます。

●マーシャルファイト  
ボクシングやマーシャルアーツなど格闘技系の動きをベースとしたパンチやキックを音楽に合わせて動かすプログラムです。全身の筋力・持久力UPや脂肪燃焼を目指したい方、どなたでも入って頂けるレッスンです!