

# 《4月5月祝日スタジオスケジュール》

DIVA SPORTS CLUB  
MIND・BODY・SPIRIT -DIVA WAY-

	4/29 月	5/3 金	5/4 土	5/6 月	
10:00	ダンサーレグ 10:00~11:00 KADERA	SHINE DANCE FITNESS 10:00~11:00 MINAKO	タクシム即興 ベリーダンス 10:00~11:00 KADERA	ZUMBA® 10:00~11:00 谷岡 奈央	10:00
10:30					10:30
11:00					11:00
11:30	太極舞 11:15~12:00 Chiharu	引き締め 11:15~12:15 谷岡 奈央	ZUMBA® 11:15~12:15 谷岡 奈央	ジャズダンス 11:15~12:15 谷岡 奈央	11:30
12:00					12:00
12:30	Fight&Shape 12:15~13:15 SENO	初級エアロ 12:30~13:30 加藤 みのり	ペルヴィック エクササイズ 12:30~13:30 北村 梓	心身をゆるめる リラックスヨガ 12:30~13:30 磯 愛	12:30
13:00					13:00
13:30					13:30
14:00	ヨガ 13:30~14:30 山田 綾美	ヴォーカリズム 13:45~14:45 福嶋 純子	ボディメイク サーキット 13:45~14:30 辻村 拓実		14:00
14:30					14:30
15:00	ピラティス ビギナー 14:45~15:45 佐藤 美幸		中級エアロ 15:00~15:45 梨風	初級エアロ 14:30~15:30 佐藤 未妃	15:00
15:30					15:30
16:00	K-POPダンス 16:00~17:00 松本 真実	背骨メンテナンス 15:45~16:45 藤村 陽子		K-POPダンス 15:45~16:45 松本 真実	16:00
16:30			ヨガ・アーサナ 16:15~17:15 のび		16:30
17:00		J-POPダンスサイズ 17:00~18:00 松比良 智子		excite muscle circuit 17:00~18:00 SENO	17:00
17:30	心身をゆるめる リラックスヨガ 17:15~18:15 磯 愛		ファシアル ストレッチ 17:30~18:15 石井 博章		17:30
18:00					18:00
18:30	SHINE DANCE FITNESS 18:30~19:30 MINAKO	エキサイトエアロ 18:30~19:30 SENO	Fight&Shape 18:30~19:30 SENO	Fight&Shape 18:30~19:30 SENO	18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00	【プールエリア最終利用時間 19:30】・【ジムエリア最終利用時間 19:45】・【閉館時間 20:00】				20:00



スタジオレッスンカテゴリ表記
<b>脂肪燃焼系レッスン</b> エアロビクス系有酸素運動レッスン
<b>ダンス系レッスン</b> ダンス系有酸素運動レッスン
<b>トレーニング系レッスン</b> ボディメイクを目的とした高強度トレーニング
<b>コンディショニング系レッスン</b> 低・中強度のトレーニングで体の調子を整えるレッスン
<b>ヨガ系レッスン</b> ヨガの動きで体の調子を整えるレッスン

# 祝日スタジオプログラム紹介

	プログラム名	内容	カテゴリー	定員
4月29日	ダンサーレック	自体重で下半身トレーニング、マットを使った足の有酸素トレーニングを組み合わせ、踊りながら楽しくエクササイズしていきます。	ダンス	28名
	太極舞	中国の伝統武術や気功、古典舞踊などの動きを取り入れ、趣のある音楽に合わせてながらバランス力や心肺機能などを高めていくレッスンです。	コンディショニング	28名
	Fight & Shape	リズムに合わせたキックボクササイズと自重トレーニングで引き締まった体を作るレッスンです。実施日ごと特色のあるレッスン展開をしますので、ぜひ続けて参加してください！	トレーニング	28名
	ヨガ	ポーズと独特の呼吸法、そして瞑想を組み合わせることによって心身ともにリラックスさせ、心と身体の不調を整えるレッスンです。	ヨガ	28名
	ピラティスビギナー	呼吸とコア（体幹）を安定させて、機能的な姿勢へと導くクラスです。	コンディショニング	28名
	K-POPダンス	最新K-POPのダンスクラスです。楽しく振り付けを覚えて踊りましょう！	ダンス	28名
	心身をゆるめるリラックスヨガ	ゆったりとした動きと呼吸を深めながら、心とからだの緊張をゆるめていくヨガです。	ヨガ	28名
	SHiNE™	アメリカ発のジャズ、バレエ、ヒップホップをベースとしたダンスエクササイズ。全米ヒット曲を使用。全身を鍛えながら、楽しく踊って汗を流せるプログラムです。	ダンス	28名
5月3日	SHiNE™	アメリカ発のジャズ、バレエ、ヒップホップをベースとしたダンスエクササイズ。全米ヒット曲を使用。全身を鍛えながら、楽しく踊って汗を流せるプログラムです。	ダンス	28名
	引き締め	自重で体を引き締めていくトレーニングレッスンです。	ダンス	28名
	初級エアロ	”歩く”程度のバリエーションで全身持久力を高めるクラスです。	脂肪燃焼	28名
	ヴォーカリズム	音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズを行い、正しい発声法を身につけるクラスです。	コンディショニング	28名
	背骨メンテナンス	ご自身の背骨の並びのクセを知り、正しいポジショニングに修正して体調を整えるクラスです。	コンディショニング	28名
	J-POPダンスサイズ	大流行のあのJ-POPソングに合わせて踊るクラスです。課題曲はお楽しみに★	ダンス	28名
	エキサイトエアロ	初中級レベルのエアロビクスレッスンです。祝日ならではの特別レッスンをお楽しみください！	脂肪燃焼	28名
5月4日	タクシム 即興ベリーダンス	ベリーダンスのゆっくりとしたメロディに合わせて即興で踊るクラスです。深い呼吸と共に音楽身を委ね心と体を癒やしましょう。	ダンス	28名
	ZUMBA®	サルサ・メレンゲ・レゲトンを中心に様々なステップで動くシェイプアップに効果的なダンスクラスです。	ダンス	28名
	パルヴィックエクササイズ	ストレッチで体をほぐし、骨盤周囲、股関節周囲筋群の筋肉を引き締める動作や、インナーマッスルを刺激し体幹部を鍛える動作で身体バランスを整えます。	コンディショニング	28名
	ボディメイクサーキット	脚部を中心に体のバランスを整えながら疲労回復や機能改善を狙うエクササイズレッスンです。	トレーニング	28名
	中級エアロ	エアロビクスステップ&ムーブバリエーションが盛り沢山のクラスです。	脂肪燃焼	28名
	ヨガ・アーサナ	ヨガのポーズで心と体の緊張をほぐし、健康的な心身に繋げるクラスです。	ヨガ	28名
	ファシアルストレッチ	ストレッチポールを使用し、ストレッチを行いながら筋肉を包んでいる膜（筋膜）をほぐしていくクラスです。	コンディショニング	23名
	Fight & Shape	リズムに合わせたキックボクササイズと自重トレーニングで引き締まった体を作るレッスンです。実施日ごと特色のあるレッスン展開をしますので、ぜひ続けて参加してください！	トレーニング	28名
5月5日	ZUMBA®	サルサ・メレンゲ・レゲトンを中心に様々なステップで動くシェイプアップに効果的なダンスクラスです。	ダンス	28名
	ジャズダンス	バレエの要素がベースとなったダンスのクラスです。体の軸を常に保ちながら手足を伸びやかに使い、曲に合わせて緩急付けて踊りましょう。	ダンス	28名
	心身をゆるめるリラックスヨガ	ゆったりとした動きと呼吸を深めながら、心とからだの緊張をゆるめていくヨガです。	ヨガ	28名
	初級エアロ	”歩く”程度のバリエーションで全身持久力を高めるクラスです。	脂肪燃焼	28名
	K-POPダンス	最新K-POPのダンスクラスです。楽しく振り付けを覚えて踊りましょう！	ダンス	28名
	excite muscle circuit	トレーニング要素を取り入れながらの有酸素運動クラスです。	脂肪燃焼	28名
	Fight & Shape	リズムに合わせたキックボクササイズと自重トレーニングで引き締まった体を作るレッスンです。実施日ごと特色のあるレッスン展開をしますので、ぜひ続けて参加してください！	トレーニング	28名

※祝日期間中の第2スタジオレッスンは休講となります。  
 ※プライベートレッスン・パーソナルトレーニングに関しては別途お問い合わせください。

レッスンカテゴリ表記について	
脂肪燃焼	エアロビクス・ステップ等有酸素運動で脂肪燃焼を狙うレッスン
ダンス	ダンスをしながら脂肪燃焼を狙うレッスン
トレーニング	ボディメイクを目的とした高強度トレーニングレッスン
コンディショニング	体の調子を整えることを目的とした低～中強度トレーニングレッスン
ヨガ	ヨガの動きで体の調子を整えるレッスン