

《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 土	5/3 水	5/4 木	5/5 金	
10:00	バレトン® 10:00~11:00 ACHA	PICK UP!! ピラティス ビギナー 10:00~11:00 佐藤 美幸	PICK UP!! 太極舞 10:00~11:00 Chiharu	ジャイロキネシス® 10:00~11:00 滑川 美穂	10:00
10:30					
11:00					11:00
11:30	PICK UP!! Hulaベーシック 11:15~12:15 静香 ハウオリレイナ二藤井		PICK UP!! ヨガ 11:15~12:15 山田 綾美		11:30
12:00					12:00
12:30				PICK UP!! 初級エアロ 12:00~13:00 加藤 みのり	12:30
13:00	PICK UP!! Fight & Shape 12:30~13:30 SENO	PICK UP!! ベリーダンス ドラムソロver. 12:30~13:30 KADERA			13:00
13:30			PICK UP!! Fight & Shape 13:00~14:00 牧 静佳		13:30
14:00	PICK UP!! フェミニンカーブ 13:45~14:45 KADERA	PICK UP!! 初級エアロ 13:45~14:45 SENO		ヴォーカリズム 13:15~14:15 福嶋 純子	14:00
14:30					14:30
15:00			PICK UP!! リセット ピラティス 14:15~15:15 酒井 里佐子	PICK UP!! ボディメイク サーキット 14:30~15:30 辻村 拓実	15:00
15:30	中級エアロ 15:00~15:45 梨風	バレエ 15:00~16:00 宮城 優			15:30
16:00			PICK UP!! バレエ 15:30~16:30 村上 千尋		16:00
16:30	ヨガ・アーサナ 16:15~17:15 ノブ	PICK UP!! バレエ中級 特別レッスン 16:15~17:15 宮城 優 有		J-POPダンス& ボーカル エクササイズ 15:45~16:45 松比良 智子	16:30
17:00			キッズ 体育スクール 16:45~17:45 辻村 拓実		17:00
17:30				整体 エナジーヨガ 17:00~18:00 藤村 陽子	17:30
18:00	PICK UP!! ストレッチポール ピラティス 17:30~18:30 向山 敬子	PICK UP!! K-POPダンス 17:30~18:30 松本 真実	キッズ 体育スクール 17:45~18:45 辻村 拓実		18:00
18:30				PICK UP!! SHINE DANCE FITNESS 18:15~19:15 MINAKO	18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00	閉館時間 20:00				20:00



スタジオレッスンカテゴリ表記
脂肪燃焼系レッスン エアロビクス系有酸素運動レッスン
ダンス系レッスン ダンス系有酸素運動レッスン
トレーニング系レッスン ボディメイクを目的とした高強度トレーニング
コンディショニング系レッスン 低・中強度のトレーニングで体の調子を整えるレッスン
ヨガ系レッスン 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	バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み合わせた裸足で行うエクササイズです。筋力アップ、柔軟性アップ、脂肪燃焼効果が期待できます。	コンディショニング	28名
	Hulaベーシック	初めての方向けにステップ&ハンドモーションを1から見直すクラスです。	ダンス	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。担当ごと特色のあるレッスン展開をしますので、ぜひお気に入りのレッスンを探してみてください。	トレーニング	28名
	フェミニンカーブ	ラテンのリズムに乗せエアロピクスをしていくクラスです。	トレーニング	28名
	中級エアロ	エアロピクスステップ&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
	ストレッチボールピラティス	ストレッチボールを使いながら体の可動域を広げたり、体幹の安定を目指していくクラスになります。	コンディショニング	23名
5月3日	ピラティスピギナー	はじめての方向けピラティスのクラスです。慣れている方は動きの確認をしながらご自身に集中できるクラスです。	コンディショニング	28名
	ベリーダンス ドラムソver.	一つ一つのドラムのリズムを掴みながら、腰、肩、胸を動かしていきます。エキゾチックな中東の独特なリズムに、身を委ねながら湧き上がる情熱を楽しく表現して、心と体をリフレッシュさせていきましょう！	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
	バレエ	バレエを基礎から練習し、しなやかな美しいカラダ作りを目指すクラスです。	ダンス	28名
	バレエ (有料プログラム)	詳細は館内にて本レッスンポスターをご覧ください。	ダンス	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	
5月4日	太極舞	中国の伝統武術や太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のフレコリオプログラムです。	コンディショニング	28名
	ヨガ	1つ1つのアーサナを通して自己と向き合い全身の調和を図るクラスです。	ヨガ	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。担当ごと特色のあるレッスン展開をしますので、ぜひお気に入りのレッスンを探してみてください。	トレーニング	28名
	リセットピラティス	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。	コンディショニング	28名
	バレエ	バレエを基礎から練習し、しなやかな美しいカラダ作りを目指すクラスです。	ダンス	28名
5月5日	シャイロキネシス®	椅子に座り、心地よい呼吸と共に身体の中心から螺旋を描き立体的な動きをし、身体の復元と発展が期待できるクラスです。	コンディショニング	22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
	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
	ボディメイクサーキット	自重トレーニングと有酸素トレーニングを交互に行い、脂肪燃焼・ボディメイク効果を狙う高強度レッスンです。	トレーニング	28名
	J-POPダンス& ボーカルエクササイズ	J-POPのヒットソングに合わせて歌いながら踊るレッスンです。	ダンス	28名
	整体エナジーヨガ	生活習慣による身体の疲れを取り、整体を中心にコアを強化するクラスです。	ヨガ	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	エアロピクス・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

