

イオンフィットネススタジオユーカリが丘 スタジオタイムテーブル

場所:新体操スタジオ

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00						子供新体操 スクール	子供新体操 スクール	
10:30	朝ヨガ 10:10-10:55 kasumi  1週間の始まりをヨガで気持ちよくスタートしましょう。呼吸に合わせて無理なく自分のペースで身体を動かしていくクラスです。	ベーシックヨガ 10:10-10:55 YUKA  ゆっくりとした呼吸で、深層部まで意識をしながら、自分の身体と向き合う、初心者向けのクラスです。ご自分のペースで無理なく進めていきましょう。	フラダンス 10:10-10:55 ペコ/まどか  ハワイの伝統舞踊HULA!優しく明るい音楽に合わせて、ステップとモーショで歌詞を表現してゆきます。深い呼吸と共に全身が動く有酸素運動で、心も身体もスッキリ！	リラックスヨガ 10:10-10:55 AKO  身体の緊張をとり、心身をほぐしていくことを一番の目的としています。体幹を意識しながら心と身体のバランスを整えていくクラスです。	リフレッシュヨガ 10:10-10:55 木島 賛美  身体を充分ほぐし、くせ・ねじれ・歪みを正してからヨガアサナ(形)に入っていきます。肩こり腰痛等が軽減されます。			
11:00								
11:30	骨盤エクササイズ 11:25-12:10 kasumi  日常生活で生まれた骨盤・体の歪みを、ストレッチやエクササイズで、ゆっくりと矯正していくクラスです。	子供新体操スクール	ゆったりヨガ 11:25-12:10 ASUKA  ゆったりとしたヨガやストレッチで全身をゆるりとほぐしていき、血流もUPしていくクラスです。ご自身に意識を向けることで心と体の繋がりを心地よい状態へと戻していきましょう。	子供新体操スクール	子供新体操スクール			
12:00								
12:30	ボディバランス 12:40-13:25 山川 恵理子  少しづつ筋肉をほぐしストレッチそして体幹を鍛えるクラスです。無理なく自分のペースで美しく筋力UPを目指しましょう。	ストレッチ & エクササイズ 12:15-13:00 やまもと けいこ  ストレッチや体幹トレーニングを通じて、自分の体と向き合い、全身を鍛えていくクラスです。少しづつ昨日の自分よりパワーアップしていきましょう。	子供新体操スクール	ピラティス 12:15-13:00 横尾 純子  柔軟性&筋力アップ・ボディバランスを整えるレッスン。インナーマッスルを鍛え、食べても太りにくい身体、痩せ体質をGET！	太極拳 12:15-13:00 若米 秀作  呼吸に合わせてゆったり動くことで、体の気血の流れを良くする有酸素運動です。足・腰の強化にもなり老若男女すべてに適した運動です。			
13:00								
13:30	子供新体操スクール	子供新体操スクール		バレエエクササイズ 13:30-14:15 やまもと けいこ  バレエの要素を取り入れながら、ストレッチや美しい姿勢を保つためのトレーニングを行います。無理のないペースで、ゆっくりと身体の変化を感じましょう。	子供新体操スクール			
14:00								

2023年9月～2023年11月

9月							10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30		

スタジオお休み
 新体操使用のためレッスンなし
 各種お届け締切日

変更は事前にご案内しますので、掲示やホームページをご覧ください

10/31(火)は5週目ですが**特別体験会**としてレッスンを
実施いたします

会員様のご同伴で、会員外の方が無料で1レッスンのみご体験いただけます
体験者同伴の方は、事前にご予約をお願いいたします(優先ご予約可)
会員様は、通常レッスンと同様にご参加いただけます

特別体験会

□備考

- ・レッスン場への入場は開始10分前とします。
- ・見学・体験は、随時開催しております。
- ・毎月14日24日は休館日、また土日及び5週目はレッスンはありませんが、年末年始・夏季休館に伴い変更がございます。祝日は曜日に準じます。
- ・レッスンスケジュールは、参加状況に応じて変更する場合もございます。
- ・月4回会員の方は、月に4回受講できなかった場合のみ、1回分を翌月に繰り越し可能です。有料で追加受講も可能です。
- ・新体操スクールの補講・特別事業により、時間変更する場合がございます。
※変更の場合、フィットネスフロント及びHPにてご案内致します。
- ・ヨガマットが必要な方は、ご持参ください。(有料レンタルマットは数に限りがございます。)
- ・ロッカーのご用意はございません。あらかじめ運動のできる服装でお越しください。
- ・大きく時間を過ぎてのご入場は、ケガ防止の観点からもお遠慮くださいますようお願いいたします。

イオンフィットネススタジオ ユーカリが丘

〒285-0850 千葉県佐倉市西ユーカリが丘6-12-3 イオンタウンユーカリが丘 東街区 2F

電話.043-460-6080

