

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 ASUKA  ヨガの基本的なポーズを穏やかな呼吸とともにを行い、心身を整えていくクラスです。ヨガが初めての方でも安心してご参加いただけます。	フラダンス 10:10-10:55 ひかる／あやせ  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ン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	リセットヨガ 11:25-12:10 ASUKA  繰り返す動きやヨガのポーズで筋肉に刺激を入れながら、呼吸に合わせて全身を心地よく動かすことで心と体をリセット♡柔軟性UP,身体歪みの解消にも効果的です。	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							

2024年12月～2025年2月

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

■ 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
 ■ 特別体験会

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
 休館日は変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください
 スタッフ退出後のレッスン参加は、ご遠慮くださいますようお願い申し上げます
 年末年始のお休みがあるため、1月は5週目のレッスンを実施いたします

□備考

- ・レッスン場への入場は開始10分前とします。
定員はありませんが、当日2レッスン目以降は開始10分前～5分前までを「当日初回優先受付時間」とします。
5分前からは当日複数回受講の方もご入場できます。
- ・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。
- ・スタッフ退出後のレッスンのご参加は、ケガ防止の観点からのご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

