

# 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							
10:30	<b>朝ヨガ</b> 10:10-10:55 kasumi  <p>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。</p>	<b>ベーシックヨガ</b> 10:10-10:55 ASUKA  <p>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。</p>	<b>フラダンス</b> 10:10-10:55 ひかる/あやせ  <p>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!</p>	<b>リラックスヨガ</b> 10:10-10:55 AKO  <p>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。</p>	<b>リフレッシュヨガ</b> 10:10-10:55 木島 賛美  <p>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。</p>		
11:00							
11:30	<b>骨盤エクササイズ</b> 11:25-12:10 kasumi  <p>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。</p>	<b>子供新体操スクール</b>	<b>リセットヨガ</b> 11:25-12:10 ASUKA  <p>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,身体の歪み解消にも効果的です。</p>	<b>子供新体操スクール</b>		<b>子供新体操スクール</b>	<b>子供新体操スクール</b>
12:00							
12:30	<b>ボディバランス</b> 12:40-13:25 山川 恵理子  <p>少しず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。</p>	<b>ストレッチ &amp; エクササイズ</b> 12:15-13:00 やまもと けいこ  <p>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。少しずつ昨日の自分よりパワーアップしていきましょう。</p>	 <b>いきいき太極拳</b> 12:40-13:25 藤野 ひろみ  <p>ゆったりとした動きと呼吸で血液の流れを良くします。また、腰を中心とした円運動のため運動量は大きいですが、年齢に関係なく誰でもできる運動です。</p>	<b>ピラティス</b> 12:15-13:00 横尾 純子  <p>柔軟性&amp;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!</p>			
13:00							
13:30	<b>子供新体操スクール</b>	<b>子供新体操スクール</b>	<b>子供新体操スクール</b>	<b>バレエエクササイズ</b> 13:30-14:15 やまもと けいこ  <p>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。</p>	<b>子供新体操スクール</b>		
14:00							

# 2025年5月～2025年7月

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

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

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

## □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がございます。
- ・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も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

