

■ 11月 スタジオプログラム スケジュール

時間	月	火	水	木	金
	28	29	30	31	1
10:00~10:50	ベルヴィスピラティス	リトモス		ズンバ②	ズンバ①
11:00~11:50	リフレッシュピラティス	パーソナル コア	パーソナル コア	パーソナル コア	パーソナル コア
12:00~12:50	パーソナル コア			パーソナル コア	ズンバ①
13:00~13:50		パーソナル コア	パーソナル コア		
	4	5	6	7	8
10:00~10:50	振替休日	パーソナル コア		ズンバ②	ズンバ①
11:00~11:50			ベルヴィスピラティス	パーソナル コア	
12:00~12:50		ヨガ	リトモス		ズンバ①
13:00~13:50		バレトン	パーソナル コア	リトモス	
	11	12	13	14	15
10:00~10:50	ベルヴィスピラティス			ズンバ②	リトモス
11:00~11:50	リフレッシュピラティス	パワーヨガ	パーソナル コア	パーソナル コア	ズンバ①
12:00~12:50		ボディメンテナンス			パーソナル コア
13:00~13:50	パーソナル コア	パーソナル コア	パーソナル コア	リトモス	ズンバ①
	18	19	20	21	22
10:00~10:50	ズンバ②	リトモス		ズンバ②	リトモス
11:00~11:50	パーソナル コア	パーソナル コア	リフレッシュピラティス	パーソナル コア	ズンバ①
12:00~12:50		パーソナル コア	リトモス	ヨガ	
13:00~13:50	パーソナル コア		パーソナル コア	バレトン	ズンバ①
	25	26	27	28	29
10:00~10:50	ベルヴィスピラティス	リトモス		ズンバ②	ズンバ①
11:00~11:50	リフレッシュピラティス	パワーヨガ	パーソナル コア		パーソナル コア
12:00~12:50		ボディメンテナンス		パーソナル コア	ズンバ①
13:00~13:50	パーソナル コア		パーソナル コア		

○料金体系・・・入会金¥3,000（保険料・事務手数料） ※家族割-500円/月

- ①いつでも受け放題コース ¥5,500
- ②AM受け放題コース ¥4,500
- ③月4回コース ¥3,000 4回以上受けたい場合は、5回目より700円/回でご利用頂けます。

☆入会金不要2ヶ月お試しチケットコース 5枚¥3,000 or 10枚(+2枚) 6,000円

※その他： 体験料金¥500（最初の1レッスンのみになります） ビジター料金¥1,000（2回目以降入会せず体験の場合）

下記連絡先へ、電話もしくはメールにて前日までにご連絡ください。レッスン参加時にも次回のご予約も出来ます。

●お問い合わせ

総合型地域スポーツクラブ

NPO法人相模原ライズ・アスリート・クラブ

TEL： 042-815-3094

Mail： risemate@sagamihara-rise.com

※お電話での対応は、平日9：30～18：00となっております。

●プログラム・講師紹介

ヨガ 担当：山田乃梨子先生

ヨガの呼吸法に合わせ、様々なポーズを行います。ポーズをする中で身体と心の調整を行い、心身ともにリラックスさせていくレッスンです。

パワーヨガ 担当：山田乃梨子先生

ヨガの立ちポーズを中心に動いていきます。呼吸に合わせ、流れるようにポーズを行います。力強くしなやかな筋肉作りを目指すレッスンです。

バレトン 担当：山田乃梨子先生

バレエ・ヨガ・フィットネスという3つの要素を取り入れた裸足で行うプログラムです。足裏、指の感覚を意識しながら体感を強化して美しく強い身体を目指すレッスンです。

ボディメンテナンス 担当：山田乃梨子先生

骨盤のゆがみ、肩こり、腰痛など、様々な身体の不調を改善するためのエクササイズを行います。また必要な筋肉を鍛え、姿勢の改善、美しいボディラインを目指します。

ベルヴィスピラティス 担当：宮崎雅子先生

身体の土台である骨盤を調整し、スタイルアップ・体内の循環・免疫カアップを行います。身体の内外両方をキレイにするレッスンです。

リフレッシュピラティス 担当：宮崎雅子先生

家事や子育てなどで起こりやすい、肩こりや腰痛などのマイナートラブルを改善し、心身のリフレッシュを図ります。美しく元気になるレッスンです。

コアリセティング 担当：吉野太郎先生

ピラティスグループレッスンです。呼吸法に合わせ、ベースエクササイズを行い、姿勢及び本来の体の働きを行えるよう内部の改善を促すレッスンです。

パーソナルピラティス 担当：吉野太郎先生

マンツーマンでのピラティスレッスンです。ご自身の身体の癖に合わせて最善のエクササイズを行います。より効果を実感して頂ける様にアプローチするレッスンです。

ズンバ① 担当：高橋真喜先生 **ズンバ②** 担当：松下麻美先生

ラテン系の音楽を中心とした情熱的な曲に合わせて楽しく踊りながらシェイプアップすることができます。今までのエクササイズとは違った感覚を得られるレッスンです。

リトモス 担当：安島いづみ先生

最新のヒット曲に乗せてHIPHOPやフラメンコなどたくさんのジャンルのダンスをフィットネスと融合させて踊ります。1レッスンで8曲踊るので心身ともにリフレッシュ間違いなしのレッスンです。

※パーソナル/コアリセティングクラスは、どちらかのレッスンが入った時点でレッスンが確定致しますのでご了承くださいませ。

※お子様連れの方は館内にあるキッズスペースを無料でご利用頂けますので、ご利用の際はスタッフまで一声おかけくださいませ。