

■9月 スタジオプログラム スケジュール

時間	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
10:00~10:50	ダンスエアロ①	リトモス①	ズンバ②	ズンバ②	
11:00~11:50	リトモス②	ペルヴィスピラティス	ヨガ②	ヨガ②	ズンバ①
12:00~12:50	パーソナル コア	リフレッシュピラティス	ズンバ①	バレトン	パーソナル コア
13:00~13:50		パーソナル コア		ボディメンテナンス	
	8	9	10	11	12
10:00~10:50	ダンスエアロ①	リトモス①	ズンバ②	ズンバ②	リトモス①
11:00~11:50	リトモス②	パーソナル コア	ヨガ②	ヨガ②	ボルドブラ
12:00~12:50	パーソナル コア	パワーヨガ	ズンバ①	リトモス②	ズンバ①
13:00~13:50		ボディメンテナンス		ダンスエアロ②	パーソナル コア
	15	16	17	18	19
10:00~10:50	祝日	リトモス①	ズンバ②	ズンバ②	リトモス①
11:00~11:50		ペルヴィスピラティス	ヨガ②	ヨガ②	ボルドブラ
12:00~12:50		リフレッシュピラティス	ズンバ①		ズンバ①
13:00~13:50		パーソナル コア			パーソナル コア
	22	23	24	25	26
10:00~10:50	ペルヴィスピラティス	祝日	ズンバ②	ズンバ②	リトモス①
11:00~11:50	リフレッシュピラティス		ヨガ②	コアリセット②	ズンバ①
12:00~12:50	ダンスエアロ①		ズンバ①	バレトン	パーソナル コア
13:00~13:50	リトモス②			ヨガ①	
	29	30			
10:00~10:50	ペルヴィスピラティス	リトモス①			
11:00~11:50	リフレッシュピラティス	ヨガ①			
12:00~12:50	ダンスエアロ①	バレトン			
13:00~13:50	リトモス②	パーソナル コア			

○料金体系・・・入会金¥3,000（保険料・事務手数料・税別） ※以降、毎年4月に年会費として保険料¥2,000（税別）

☆どなたも基本料1,000円/月（口座引落し）

※お友達を紹介して入会すれば次月の基本料タダ！2人以上だとその先もタダに出来てお得！！お友達も入会月タダ！！

①いつでも受け放題コース 基本料+4,000円/月 ②AM受け放題コース 基本料+3,000円/月

③その都度コース 基本料+500円/回（レッスン毎にその都度500円をお支払い下さい）

☆入会金不要2ヶ月お試しチケットコース 5枚¥3,000 ※キャンペーンとの併用はできませんのでご注意ください。

※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回目以降入会せず参加の場合）

キャンセル料・・・当日キャンセルの場合は次回引落し時に1回料金の半額250円を頂きます

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（平日9：30～18：00）

Mail： risemate@sagamihara-rise.com

●プログラム・講師紹介

ヨガ① 担当：山田乃梨子先生 ヨガ② 担当：松下麻美先生

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。

ペ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。

コアリセット① 担当：吉野太郎先生 コアリセット② 担当：松下麻美先生

ピラティス初心者用レッスンです。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。

パーソナルレッスン 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① 担当：安島いづみ先生 リトモス② 担当：岩田佳織先生

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。

ボルドブラ 担当：安島いづみ先生

バレエの要素をとり入れたダンスレッスンで『立つピラティス』と言われているぐらい踊りながら自然と姿勢がよくなります。他には無いエレガントさを楽しめるレッスンです。

ダンスエアロ① 担当：岩田佳織先生 ダンスエアロ② 担当：安島いづみ先生

エアロビクスに様々なダンス要素を取り入れた初級者向け有酸素運動です。出来るまで繰り返しレッスンするので、ダンスの楽しさと達成感を味わえます。