

【スタジオレッスン】開講教室一覧

エコスパ佐世保

- レベル ★★★★★…運動ははじめ・初心者向け ●レベル ★★★★★…しっかりと運動したい方向け
●レベル ★★★★★…高負荷・汗をたくさんかきたい方向け ●レベル ★★★★★…高負荷・上級者向け

レッスン参加時は、動きやすい恰好(運動着)にてご参加ください。

月曜	姿勢改善ピラティスヨガ 時間 10:30～11:15 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 浅野 会場 スタジオ① 健康とスタイルアップに欠かせない「姿勢」をピラティス・ヨガ・ストレッチ等で改善していくクラスです。	初めてさんの 気功・太極拳 時間 11:30～12:15 レベル ★★★★★ 準備物 無し 担当 浅野 会場 スタジオ① 気功・太極拳がはじめての方へのクラスです。気功・太極拳を基礎から指導していきます。	もう一度 楽しくお習字 時間 13:00～14:30 レベル - 準備物 習字道具 担当 浅野 会場 スタジオ③(研修室) 成人の方への習字教室です。ご希望の方は、段級位の申込も可能です。(日本習字)教室は机・椅子にて行うので、足腰が悪い方でも安心してご参加いただけます。	太極拳 入門① 時間 15:00～15:45 レベル ★★★★★ 準備物 無し 担当 浅野 会場 スタジオ① 太極拳がはじめての方・楽しみたい方向けの教室です。調心・調息・調身を意識した、どんなでも出来るゆったりした太極拳を指導いたします。	太極拳 入門② 時間 19:00～19:45 レベル ★★★★★ 準備物 特になし 担当 浅野 会場 スタジオ① 太極拳がはじめての方・楽しみたい方向けの教室です。調心・調息・調身を意識した、どんなでも出来るゆったりした太極拳を指導いたします。	カイロヨガ① 時間 19:00～19:45 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 HIDE 会場 スタジオ②(大ホール) 骨盤と背骨の歪みをただすカイロプラクティックの理論を取り入れたヨガのクラスです。身体の歪みを整えたい方におすすめのヨガのクラスです。
	カイロピラティス ガッツ 時間 10:15～11:00 レベル マット 準備物 ★★★★★ 担当 HIDE 会場 スタジオ① カイロピラティスプラス(火11:15～)の内容に負荷をかけ、姿勢改善や体幹の安定、バランス能力や柔軟性の向上などカイロプラクティックの効果を更に高めた方へのクラスです。	カイロピラティス プラス 時間 11:15～12:00 レベル マット 準備物 ★★★★★ 担当 HIDE 会場 スタジオ① 背骨や骨盤の歪みを矯正するカイロプラクティックの理論を取り入れたピラティスのクラスです。 姿勢改善、腰痛・肩こりの予防、歪みのない身体を目指す方にオススメです。	癒やしの リセットヨガ 時間 12:15～13:00 レベル マット 準備物 ★★★★★ 担当 HIDE 会場 スタジオ②(大ホール) 心と身体を癒やしの音楽でリセットさせることが目的のクラスです。 ゆったり・ゆっくりとヨガを楽しみたい方向けです。	バランス機能改善 時間 12:30～13:15 レベル マット 準備物 ★★★★★ 担当 秋吉 会場 スタジオ① 青竹踏み、健美操、バランスコーディネーション等、週替わり様々なエクササイズを行い、身体全身の流れを促し、外側からも内側からも健康にしていける教室です。	ヨガビギナー 時間 13:30～14:15 レベル マット 準備物 ★★★★★ 担当 秋吉 会場 スタジオ① ヨガがはじめての方への教室です。簡単なポーズをメインに行います。からだ全体の筋肉を鍛え内臓を刺激する事で内側からきれいにしていきます。	バレトン 時間 13:30～14:15 レベル ★★★★★ 準備物 なし 担当 HIDE 会場 スタジオ②(大ホール) バレトンは、フィットネス・バレエ・ヨガの動きをバランスよく組み合わせ、ニューヨーク発の裸足で行う「タールボタメイク」エクササイズです。体幹を鍛えたい方、シェイプアップをしたい方に特におすすめのクラスです。
火曜	スローヨガ ① 時間 10:30～11:15 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 浅野 会場 スタジオ① 自分のペースに合わせてゆっくりと行うヨガのクラスです。身体にやさしく、心と身体のバランスを整え、自分で心身のコントロールができる状態を目指します。	やさしいヨガ 時間 11:30～12:15 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 浅野 会場 スタジオ① この教室は初心者でも年配の方でも負担がないように、完成度にはこだわらず、ゆっくりとしたヨガになります。今からヨガを始めたい方におすすめです。	ワクワク健康体操 時間 14:00～14:45 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 浅野 会場 スタジオ① 運動初めの方や年配の方への教室です。さまざまな「健康につながる」運動や体操を行います。	エンジョイ！太極拳 時間 15:00～15:45 レベル ★★★★★ 準備物 無し 担当 浅野 会場 スタジオ① 太極拳がはじめての方へ・楽しみたい方向けの教室です。調心・調息・調身を意識した、どんなでも出来るゆったりした太極拳を指導いたします。	スローヨガ ② 時間 19:00～19:45 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 浅野 会場 スタジオ① 自分のペースに合わせてゆっくりと行うヨガのクラスです。身体にやさしく、心と身体のバランスを整え、自分で心身のコントロールができる状態を目指します。	カイロピラティス① 時間 19:00～19:45 レベル マット 準備物 ★★★★★ 担当 HIDE 会場 スタジオ②(大ホール) 背骨や骨盤の歪みを矯正するカイロプラクティックの理論を取り入れたピラティスのクラスです。 姿勢改善、腰痛・肩こりの予防、歪みのない身体を目指す方にオススメです。
	ピラティス&バランス コーディネーション 時間 10:15～11:00 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 秋吉 会場 スタジオ① このクラスは呼吸、身体の内側、外側、あらゆる面からアプローチを掛け姿勢、歪みの改善、また、機能改善にも適したクラスです。	ピラティスアドバンス 時間 11:15～12:00 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 秋吉 会場 スタジオ① ピラティスに慣れた方向けのクラスです。インナーマッスルだけを鍛え、コア・コア・コアと共同しながらなる機能アップをはかります。	ズンバ 時間 12:20～13:00 レベル ★★★★★ 準備物 運動シューズ 担当 秋吉 会場 スタジオ②(大ホール) 音楽に合わせて楽しく踊って体を動かしていく教室です。リズムのズンバに乗りながら体を動かし、楽しむだけで脂肪燃焼効果もあります。楽しく運動をしたい方におすすめの教室です。	カイロヨガ② 時間 12:45～13:30 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 HIDE 会場 スタジオ① 骨盤と背骨の歪みをただすカイロプラクティックの理論を取り入れたヨガのクラスです。身体の歪みを整えたい方におすすめのヨガのクラスです。	カイロピラティス② 時間 13:45～14:30 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 HIDE 会場 スタジオ① 背骨や骨盤の歪みを矯正するカイロプラクティックの理論を取り入れたピラティスのクラスです。 姿勢改善、腰痛・肩こりの予防、歪みのない身体を目指す方にオススメです。	ファンクショナル ローラーピラティス 時間 19:00～19:45 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 友紀 会場 スタジオ① ローラーの適度な抵抗とサポートを得ながら、体幹の安定性やバランス能力を高めていく教室です。また、ピラティスの要素もあるためインナーマッスルのトレーニングを行うので、姿勢改善やシェイプアップへの効果もあります。
木曜	からだ整える① 時間 10:15～11:00 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 MICA 会場 スタジオ① 簡単な有酸素運動からストレッチ、ヨガ、時にはフットエアロといった感じで、毎週さまざまな内容で教室を行います。本来、動きやすいところが動くようになり、普段の生活が「楽」になることを目的とした教室です。	セラピーヨガ② 時間 11:15～12:00 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 MICA 会場 スタジオ① 姿勢の歪み・バランスを整えながら、肩と腰、筋緊張をゆるめ、最後に筋力トレーニングを行います。肩こり・腰痛グッバイ間違いなし！	はじめてのエアロビクス 時間 11:45～12:30 レベル ★★★★★ 準備物 運動シューズ 担当 HIDE 会場 スタジオ②(大ホール) 音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のクラスです。脂肪燃焼やストレス解消として効果的です。エアロビクスが初めての方へのクラスです。	体幹バランストレーニング 時間 13:00～13:45 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 HIDE 会場 スタジオ① ゴルフボール・テニスボール・ヨガボールを用いて筋肉を整え、体幹トレーニングを行います。 骨格の歪みを整えたい方、バランス能力を高めた方におすすめのクラスです。	身体すっきりヨガ 時間 14:15～15:00 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 Shiko 会場 スタジオ① 古典ヨガで正しい身体の使い方を身につけ、身体の不調な部分を改善、軽くなっていくクラスです。肩こり、腰痛等を無くして快適な日常生活をおくりましょう。	はじめてのピラティス 時間 19:00～19:45 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 松本 会場 スタジオ① ピラティスの基礎から学べる内容です。ストレッチで身体をほぐした後、身体のインナーマッスルを鍛え、体幹を強化していきます。
	からだ整える② 時間 10:15～11:00 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 MICA 会場 スタジオ① この教室は、普段、外に向いている意識を自身の内側へ向け、心と身体・呼吸を内観。柔軟性やポーズの完成度にはこだわらず、心身の状態を整えることを目的としています。	セラピーヨガ② 時間 11:15～12:00 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 MICA 会場 スタジオ① 姿勢の歪み・バランスを整えながら、肩と腰、筋緊張をゆるめ、最後に筋力トレーニングを行います。肩こり・腰痛グッバイ間違いなし！	ピラティスマイル 時間 19:00～19:45 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 秋吉 会場 スタジオ① ピラティス初級～中級者向けのクラスです。呼吸と動きを通して、内側の筋肉を鍛え、身体の歪み改善、全身を引き上げていきます。	レッスン受講時は感染症対策へのご協力をお願い致します 教室参加時は必ずマスクを着用してください。 教室の入退室の際には手指消毒を行ってください。 教室時は受講生同士の間隔はなるべく広くなり、会話もできるだけ控えてください。		
土曜	からだ整える② 時間 10:15～11:00 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 MICA 会場 スタジオ① この教室は、普段、外に向いている意識を自身の内側へ向け、心と身体・呼吸を内観。柔軟性やポーズの完成度にはこだわらず、心身の状態を整えることを目的としています。	セラピーヨガ② 時間 11:15～12:00 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 MICA 会場 スタジオ① 姿勢の歪み・バランスを整えながら、肩と腰、筋緊張をゆるめ、最後に筋力トレーニングを行います。肩こり・腰痛グッバイ間違いなし！	ピラティスマイル 時間 19:00～19:45 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 秋吉 会場 スタジオ① ピラティス初級～中級者向けのクラスです。呼吸と動きを通して、内側の筋肉を鍛え、身体の歪み改善、全身を引き上げていきます。	レッスン受講時は感染症対策へのご協力をお願い致します 教室参加時は必ずマスクを着用してください。 教室の入退室の際には手指消毒を行ってください。 教室時は受講生同士の間隔はなるべく広くなり、会話もできるだけ控えてください。		