

【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 ★★★★★…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・太極拳がはじめて方向けのクラスです。気功・太極拳を基礎から指導していきます。	太極拳 入門① 時間 15:00～15:45 レベル ★★★★★ 準備物 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、どなた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 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、どなた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。		
火曜	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い方のクラスです。	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。	バランス機能改善 時間 12:30～13:15 レベル ★★★★★ 準備物 マット 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。	ボールで筋トレ！ 時間 12:35～13:20 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 HIDE 会場 スタジオ②(大ホール) ピラティスボール等を用いて、筋力トレーニングを行います。身体を“しっかり鍛えたい”方におすすめのクラスです。	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) バレトンとは、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トータルボティ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。	ヨガビギナー 時間 13:30～14:15 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 秋吉 会場 スタジオ① ヨガがはじめての方向けの教室です。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。	ヨガ＆ピラティス 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・ヨガ・筋トレなどをミックスして行い、全身をトータル的にシェイプアップしていくクラスです。柔軟性UP・姿勢の改善・基礎体力向上、間違いなしのクラスです♪
水曜	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向けの教室です。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向け・楽しみたい方向けの教室です。調心・調息・調身を意識した、どなた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 HIDE 会場 スタジオ① 自分のペースに合わせてゆっくり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。	

【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 ★★★★★…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。

木曜	ピラティス&バランス コーディネーション	ピラティスアドバンス	カイロヨガ②	カイロピラティス②
	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。	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でなくアウターマッスルと共同しながらさらなる機能アップをはかります。	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。	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おすすめです。

金曜	からだ整える①	セラピーヨガ②	はじめてのエアロビクス	体幹バランストレーニング	身体すっきりヨガ	はじめてのピラティス
	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、動きべき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。	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、最後に筋トレで機能改善していきます。肩こり・腰痛グッバイ間違いなし！	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にとっても効果的です。エアロビクスが初めての方向けのクラスです。	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たあとに体幹トレーニングを行います。	時間 14:15~15:00 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 Shiho 会場 スタジオ① 古典ヨガで正しい身体の使い方をみにつけ、身体の不調な部分を改善、軽くしていくクラスです。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。	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。

土曜	からだ整える②	セラピーヨガ②	ピラティスミドル
	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。	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、最後に筋トレで機能改善していきます。肩こり・腰痛グッバイ間違いなし！	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、全身を引き締めていきます。