

【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 ★★★★★…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	初めてさんの 気功・太極拳	太極拳 入門①	太極拳 入門②	カイトヨガ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 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。	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・太極拳をはじめ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。	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 太極拳をはじめの方・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。	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 太極拳をはじめの方・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。	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	ボールで カイトピラティス	カイトピラティス プラス	バランス機能改善	ボールで筋トレ！	パレトン	ヨガビギナー	ヨガ&ピラティス
	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 ボールを使用して、体幹やコアの強化、姿勢改善、転倒防止、集中力アップを目指すピラティスクラスです。カイトプラクティクス整体師の先生が担当します。	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。	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 背竹踏み、健美操、バランス・コーディネーション等、通臂や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。	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「しっかりと鍛えたい」方におすすめのクラスです。	時間 13:30~14:15 レベル ★★★★★ 準備物 無し 担当 HIDE 会場 スタジオ②（大ホール） パレトンとは、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、ニューヨーク発の確立したトータルボデ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。	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 ヨガをはじめ方向けの教室です。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。	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	やさしいヨガ	ワクワク健康体操	エンジョイ！太極拳	スローヨガ ②	カイトピラティス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。身体をゆさしく、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。	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。これからヨガを始めた方におすすめです。	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。	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 太極拳をはじめ方向け・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。	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行うヨガのクラスです。身体をゆさしく、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。	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	カイトヨガ②	カイトピラティス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、機能改善にも通じたクラスです。	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クォー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オススメです。		
金曜	体操レクリエーション	からだ整える①	セラピーヨガ①	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 10:10~10:55 レベル ★★★★★ 準備物 なし 担当 木村 会場 スタジオ② 椅子に座って、上半身・下半身のストレッチやトレーニングを行います。時々ゲームを取り入れながら、身体のリフレッシュに役立ちます。	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 筋肉の弾力を取り戻し、骨格を整えます。体幹を安定に導く呼吸法と、シンプルな運動動作を合わせて行い、姿勢と日常動作を改善していきます。	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 心と身体、呼吸を自身で内観。心身のバランスを整えていきます。難しい動き、ポーズはなく、身体の硬い方も無理なく行えるヨガのクラスです。	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、たどって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い方におすすめのクラスです。	時間 14:10~15:00 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身につけ、身体の不調部分を改善、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	ピラティスマドル			
	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 筋肉の弾力を取り戻し、骨格を整えます。体幹を安定に導く呼吸法と、シンプルな運動動作を合わせて行い、姿勢と日常動作を改善していきます。	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 心と身体、呼吸を自身で内観。心身のバランスを整えていきます。難しい動き、ポーズはなく、身体の硬い方も無理なく行えるヨガのクラスです。	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。			