

# TOP WELLNESS MITO レッスンスケジュール

時間	月			火			水			木		金		土			日	
	4Fプール	3F1スタ	3F2スタ	4Fプール	3F1スタ	2F多目的	4Fプール	3F1スタ	2F多目的	4Fプール	3F1スタ	4Fプール	3F1スタ	4Fプール	3F2スタ	2F多目的	4Fプール	2F多目的
9:30																		Sunday Relax Time
10:00																		フリープール 10:00~12:00
10:30																		第1・3週目 ゆるっと朝ヨガ 折笠
11:00		ベーシックエアロ 10:30~11:10 川崎																第2・5週目 朝の爽快ストレッチ Miyuki
11:30		マットサイエンス 11:20~12:00 川崎				JAZZストレッチ 11:20~12:00 菊池												第4週目 ハタヨガ Seiko
12:00	フリープール 11:50~12:50 Miyuki	青竹ストレッチ 12:10~12:50 岡田																第1・3週目 ゆるっと朝ヨガ 折笠
12:30																		第2・5週目 朝の爽快ストレッチ Miyuki
13:00				フリープール 12:30~14:30														第4週目 ハタヨガ Seiko
13:30				腰痛解消水中エクサ 12:45~13:30 初めてのクロール 13:40~14:20 軍司(暢)														日曜は 週替わりで 朝のリラックス タイムを お楽しみ 頂けます
14:00																		タイムを お楽しみ 頂けます
14:30																		タイムを お楽しみ 頂けます
15:00	フリープール 15:10~16:00 Miyuki																	※第2週目は 月替わりの レッスンと なります。
15:30	ウォーターラン 15:10~15:50																	※第2週目は 月替わりの レッスンと なります。
16:00																		※第2週目は 月替わりの レッスンと なります。
16:30																		※第2週目は 月替わりの レッスンと なります。
17:00																		※第2週目は 月替わりの レッスンと なります。
18:30																		※第2週目は 月替わりの レッスンと なります。
19:00																		※第2週目は 月替わりの レッスンと なります。
19:30		ファットバーナー STEP 19:00~19:45 Miyuki																※第2週目は 月替わりの レッスンと なります。
20:00																		※第2週目は 月替わりの レッスンと なります。
20:30	フリープール 20:15~21:45	FLOWヨーガ 20:00~20:45 Seiko																※第2週目は 月替わりの レッスンと なります。
21:00	アクアZUMBA 20:15~21:00 小林																	※第2週目は 月替わりの レッスンと なります。
21:30																		※第2週目は 月替わりの レッスンと なります。
22:00																		※第2週目は 月替わりの レッスンと なります。

10月までの  
期間限定

# フリーレッスンのご案内

	レッスン名	曜日	強度 (1~3)	説明	インストラクター
スタジオ	マットサイエンス ㊦	月	2	ヨガ・ピラティスの動を行います。筋強化、柔軟性の向上、バランス感覚を整えるクラスです。	川崎 桃子
	青竹&ストレッチ ㊦	月	1	マットの上でストレッチをした後、楽しく青竹を踏んでいきます。全身の血行が良くなり自然治癒力も高まります。	岡田 典子
	ベーシックエアロ ㊦	月	1	音楽に合わせて体を動かし、どなたでも楽しくシェイプアップできるレッスンです。	川崎 桃子
	サーキットエアロ ㊦	月水	3	有酸素運動と筋カトレーニングを心拍数上げた状態で行う脂肪燃焼に効果的なクラスです！	沼尻 喜代子
	ファットバーナーSTEP ㊦ ㊦	月	2~3	段差を活用して心拍数UP！シンプルなステップなので初心者の方でも安心。脂肪燃焼効果『超大』！！	Miyuki
	FLOWヨーガ ㊦	月火	1	流れるような呼吸を意識しながら行うヨーガです。初めての方でもご安心してご参加いただけます！	Seiko
	Hip Hop 初心者 ㊦	火	2	振り付けがなく、体の動かし方を1つずつ教えるので、初めての方でも安心して受けられるレッスンです。	菊池 真理子
	JAZZ ストレッチ ㊦	火	1	ジャズダンスとバレエの要素を取り入れたストレッチを、色々な音楽を楽しみながら行います。	菊池 真理子
	バレトン	火	2	ニューヨーク発の裸足で行うボディメイクエクササイズ。汗をかきながら、姿勢改善・脂肪燃焼！	赤松 彩香
	グルーヴファンク ㊦	火	3	R&B・HIPHOP・POPS・80's・90'sの曲に合わせて動く、ダンス系エクササイズ！楽しくダンス♪楽しくダイエット♪	石川 理恵
	Total Body Conditioning ㊦ ㊦	火土	2	腹筋・ヒップ・二の腕を中心に、筋トレ・ピラティス・ダンスのストレッチ全てををMIXした、よければかつユニークなクラス	石川 理恵
	チャレンジボディーヒート ㊦ ㊦	水	3	体の内側の筋肉インナーマッスルを呼び起こし、体力upを目指します。ダンベルを使ってのエクササイズもあります。	尾懸 好美
	ペルビックストレッチ ㊦	水	1	ペルビックは「骨盤」という意味。バランスやズレを調整し、骨盤周辺の深層筋を効果的にほぐしていきます。	軍司 暢子
	ベーシックピラティス ㊦	水	1	姿勢改善、筋力アップ、骨盤底筋群を引き締めて健康な身体を目指します。マットの上でマイペースで行えます。	櫻村 美由紀
	らくらくSTEP ㊦ ㊦	木	1~2	初めての方でも安心なシンプルなSTEPクラス。段差を活用して楽しくエクササイズ！	Miyuki
	美Bodyメイク ㊦	木	1~2	カラダのケアをしながら、しっかり筋トレ。美しいBodyを手に入れましょう！	Miyuki
	ハタヨガ ㊦	木日	1~3	『ハ』は太陽で吸う息、『タ』は月で吐く息。肉体的な鍛錬を行い、2つのエネルギーを調和させ、心身を整えます。	Seiko
	コンディショニング&ティーフストレッチ ㊦	木	2	体幹・関節周りの筋肉をほぐし身体をコンディショニング。音楽を聴きながら、ゆっくりストレッチを楽しみましょう！	軍司 遥
	ラテンフィットネス ㊦	木	2	ラテンのリズムに合わせて、楽しくエクササイズ♪ストレスを発散しながら、シェイプアップ！！	軍司 遥
	リズムカルUP ㊦	金	2	音楽に合わせて体を動かすクラスです。ダンスが気になる方の第一歩にもオススメです。	菊池 真理子
	コアトレ ㊦	金	2	体の中心を整え、柔軟性を持たせることで、疲労蓄積を防ぐ体を作っていきます。腹筋を中心にヒップ・太腿・二の腕なども引き締めていきましょう！	菊池 真理子
	初めてのエアロピクス ㊦	金	1	エアロピクスをやってみたいけど、音楽に合わせてるのが苦手…何の心配もいりません！エアロピクス入門クラスです☆	尾懸 好美
	初めてのフラ	金	1	癒しの曲で心穏やか。基本のステップ~数回に分け1曲踊れるまでにします。	尾懸 好美
	Fightingエアロ ㊦	金土	3	リズムに合わせてパンチッ！キック！ミット打ちでストレス発散！男女問わず楽しめる、エキサイティングエアロ！	Miyuki
サクッとストレッチ ㊦	金	1	誰でも出来る簡単ストレッチ。気軽にサクッと参加できます！	Miyuki	
ラテンコアリズム ㊦	土	3	ラテンの音楽に合わせて楽しくステップ。ウエスト・ヒップを沢山動かし、体幹（コア）を鍛えます。	石川 理恵	
ゆるっと朝ヨガ ㊦	日	1	深い腹式呼吸で背中を意識、頑張り過ぎないしなやかな動きで、今の自分の身体を感じましょう！背中こそ若さの現れ！	折笠 礼子	
朝の爽快ストレッチ ㊦	日	1	ストレッチが苦手な方にもおすすめ！ゆっくりのんびり無理なく体をほぐしましょう♪	Miyuki	
プール	ウォーターラン	月	1~3	水の特性を活かし、水中でランニング♪水中なので、適度なレベルに調整できます！	Miyuki
	すっきりウォーク	月	1~2	水中ならではの爽快感の中、のんびりウォーキングしていきましょう♪	Miyuki
	アクアZUMBA	月	2	水の性質を活かし腰・膝などへの負担を軽減。誰でも運動量を確保出来ます。ラテンの音楽でLet's ZUMBA♪♪	小林 葉子
	腰痛解消水中エクサ	火	1	浮力を最大限に活かした水中運動。陸では伸ばせない部分をしっかり伸ばし、腰痛解消を目指します！	軍司 暢子
	初めてのクロール	火	1	全く泳げなくても大丈夫！泳ぐ楽しさを感じて頂くための、初心者向けクロールクラスです。	軍司 暢子
	ウォーキング&ヌードル	水	2	プールの中を歩くアクアウォーキングと、ヌードル（浮き棒）を使って筋トレ、リラクゼーションを行います。	軍司・寺門
	ウォーターピクス	木	2	可動域拡大・浮力など水中のメリットを最大限活かした有酸素運動。	赤松 彩香
	アクアピクス	金	3	音楽に合わせて水中で踊るレッスンで、顔に水をつけたくない方にもオススメです。カロリー消費大！	軍司 暢子
アクアエクササイズ	日	1~3	音楽に合わせてながら水中で全身をバランス良く動かします。水中なので関節への負担が少なく安心♪楽しくシェイプアップ！	沼尻 ・ 柴田	

㊦ 室内用シューズが必要レッスンです。

㊦ マットや道具を使用するため、開始と同時に入室できなくなるレッスンです。