

ビューティー&フィットネス ユアー勝田台 スタジオレッスンスケジュール 2026年10月～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
11:00	10:30～11:15 エアロ45 MASAMI	10:30～11:15 ヨガ YUKA	10:30～11:15 骨盤コンディショニング 絵里子	10:30～11:15 Q-ren サチコ	★ 10:30～11:15 フリースタジオ	10:30～11:15 ヨガ asuka
12:00	11:45～12:30 ヨガ 織恵	11:45～12:30 REEJAM あかね	★ 11:45～12:30 バレトン® 竹内淳子	11:45～12:30 フリースタジオ	11:50～12:35 ピラティス 純子	11:30～12:15 ピラティス 涼子
13:00	13:00～13:45 ボディメイク AKI	12:45～13:30 ピラティス 涼子	13:00～13:45 ヨガ momo	13:15～14:00 リラックスヨガ MASAYUKI	12:50～13:35 ボディメイク 結美	★ 13:45～14:30 1・3・5週目 ZUMBA® 青木弓子
14:00	14:10～14:55 ヨガ AKI	14:00～14:45 エアロ45 野村	14:15～15:00 エアロ45 すう	14:15～15:00 バレトン® MASAYUKI	14:30～15:15 ボクシングエクササイズ 栗原	
15:00	15:20～16:05 太極拳 野口	15:15～16:00 ピラティス Satomi	★ 15:30～17:00 フリースタジオ	有 料 15:35～16:35 エンジョイフラ プウヴァイアロハ鈴木	15:45～16:30 ヨガ AKI	15:00～15:45 ヨガ 絵里子
16:00	16:30～17:15 バレエエクササイズ Aya	16:30～17:15 ボルドブラ Satomi		16:50～17:35 フリースタジオ	16:45～17:30 背骨の調律エクササイズ Sintex® AKI	16:00～16:45 バレトン (スタジオ フォー) ® 絵里子
17:00	17:30～18:15 フリースタジオ				★ 18:30～19:15 SALSATION® MiHO	
18:00	19:00～19:45 K-POP Natsuho	19:00～19:45 ピラティス 純子	18:30～19:15 ダンスコンディショニングストレッチ Aya		★ 19:30～20:15 フリースタジオ	
19:00	20:00～20:45 ZUMBA® Natsuho		19:30～20:30 ジャズダンス Aya	★ 20:00～20:45 SALSATION® 久我		
20:00						

内容・担当のいずれかに変更があるレッスンに★がついています

スタジオレッスン説明

2026年10月～



…必ずシューズでご参加ください

レッスン名	定員	内 容
ヨガ	23	インドの心身鍛錬法。呼吸法をマスターして色々なポーズを行うことにより身も心も柔軟にします。
ピラティス	23	身体の奥にある芯（コア）の筋肉を鍛え、姿勢やゆがみを解消します。心と身体のバランスを整えるエクササイズです。
骨盤コンディショニング	23	骨盤を中心に身体の調整、心身のバランスをとります。
エンジョイフラ	23	初心クラスのステップ（足の動き）に慣れてきた方向けのクラスです。
ZUMBA® 	23	ラテン系を中心に世界各国の音楽とダンスを融合させたフィットネスダンスエクササイズです。
K-POP 	23	K-POPの音楽に合わせ踊りを楽しむクラスです。
ジャズダンス 	23	ジャズダンスの基本を動きながら行い、ダンスのテクニックや表現力を習得するクラスです。
ボクシングエクササイズ 	23	無酸素運動と有酸素運動が同時に行えるエクササイズ、脂肪燃焼効果が期待できます。
バレトン®（スタンディングフロー）	23	バレエの要素を取り入れ音楽に合わせて動き、素足で行うことにより、足裏の感覚も鍛えられます。
エアロ45 	23	踊りながら楽しくシェイプアップできます。
バレエエクササイズ 	23	バレエの要素を含んだエクササイズ
バレトン®	23	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ音楽に合わせて動き、素足で行うことにより、足裏の感覚も鍛えられます。
ポルドブラ 	23	ダンスの基本の動きを音楽に合わせて行い、身体の軸を強化し、姿勢・柔軟性を向上させるクラスです。
ダンスコンディショニングストレッチ	23	ゆったりとした全身のストレッチで、日常の疲れを取りながら柔軟性や美しい姿勢、しなやかな身体を身につけましょう。
Q-ren	23	ヨガ、整体、コアトレーニング等をベースとし、健康寿命を伸ばすために血行促進、関節可動域の向上、下半身強化を主としたプログラムです。
シンテックス®（背骨統合エクササイズ）	23	背骨にフォーカスしながら体幹から身体を動かしていきます。深い呼吸でゆっくりと動いていくことで自律神経リズムも整えます。
太極拳 	23	中国の伝統的拳法のスタイルを取り入れた健康体操のクラス。老化防止や美容・精神の安定にも効果的です。
パワーアップヨガ 	23	全身をダイナミックに使い、ヨガを行います。身体を支えバランスを取る等、コンディショニング効果も得られます。
ボディメイク 	23	ダンベルやチューブ、ソフトジムなどを用いて全身の引き締めにも効果的な筋力トレーニングを行うクラスです。
REEJAM 	23	エアロビクスをベースにヒップホップ要素を取り入れたクラスです。
SALSATION® 	23	音楽のジャンルにとらわれず、自然に体を動かしたくなるような、曲が選ばれているダンスプログラムです。

【レッスン参加にあたっての諸注意】

- ・レッスンに参加する方は、必ず予約をお取りいただきからご参加ください。（ご予約はご本人分のみです）
- ・レッスン開始後5分後の入場は、ウォーミングアップ不足・内容説明不足等の安全面やマナー面の低下につながるため、お断りいたします。