

4

月度 グループレッスン スケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
		女性限定 SHIRITレ30 11:00~11:30 担当 おおたに	ひきしめお腹20 14:30~14:50 担当 やなぎだ	爽快棒 14:30~14:50 担当 さがね		
21	22	23	24	25	26	27
		女性限定 SHIRITレ30 11:00~11:30 担当 いまむら		楽ヨガ 14:30~15:00 担当 さがね	ボディパンプ30 14:30~15:00 担当 むかい	
28	29	30				
TAIKAN 14:30~15:00 担当 おおたに						

実施場所：コンディショニングルーム

【グループエクササイズガイドライン】

- ・レッスンに参加される際は別途施設利用料と、「レッスン入場整理券」が必要です。
※レッスン入場整理券はレッスン開始の1時間前よりフロントにて配布いたします。（先着順）
 - ・別途「プログラム内容紹介」にて内容を確認していただき目的、体力に合わせてご参加ください。
 - ・各プログラムは定員制です。詳細は別途「プログラム内容紹介」をご確認ください。
定員に達した場合はご参加いただけませんので予めご了承ください。
 - ・レッスン開始10分前よりコンディショニングルームにご入場していただけます。
 - ・やむを得ず、プログラムを休講、変更する場合がございます。別途館内掲示をご確認ください。
 - ・プログラムの途中参加、および体調不良・水分補給以外の途中入退場はご遠慮ください。
 - ・ツール類を使用するプログラムは、プログラム前後にご自身で消毒をしてください。
 - ・ツール類を使用した後は、元の場所にお戻しください。
- ※上記プログラムは（株）COSPAウエルネスが提供するグループエクササイズです。

【プログラム内容紹介】

2025.4～2026.3

レッスン名称	レッスンイメージ	定員	強度	内容・説明文
ストレッチ		10名	☺	<p>全身の筋肉をゆっくり伸ばし、疲労回復や柔軟性向上につなげます。どなたでもお気軽にご参加いただけます。</p> <p>＼スタッフから一言／ 忙しい日常に一息つける時間をぜひ♪全身がほぐれることで心身ともにリラックスできます。</p>
ひきしめお腹		10名	☺	<p>リズムに合わせて腹筋運動を行います。引き締まった腹筋を目指しましょう。どなたでもお気軽にご参加いただけます。</p> <p>＼スタッフから一言／ マットの上で簡単なエクササイズをおこないます。 皆と一緒に動くことで、「あと1回」がクリアできるかも！</p>
爽快棒		10名	☺	<p>円柱状の棒(ストレッチポール)を使って、体の歪みを整えることにねらいをおいた体質改善系プログラムです。どなたでもお気軽にご参加いただけます。</p> <p>＼スタッフから一言／ ストレッチポールは、姿勢、肩凝りでお悩みの方にお勧めのツールです。全身の力をぬいてポールに重力をあずけてみましょう。</p>
ボディパンプ		8名	★★★	<p>音楽に合わせ、バーベルを使用した筋力トレーニングです。メリハリのあるカラダを目指します。ご自身に合った負荷での全身ワークアウトが可能です。</p> <p>＼スタッフから一言／ 洗練された音楽を楽しみながら全身を鍛えることができます。引き締まった体を目指したい方にお勧めです！一緒に汗をかいて楽しみましょう！</p>
SHIRITRE		10名	★☆☆	<p>専用バンドを使用し、理想的な美尻を手に入れるためのヒップメイクトレーニングです。立体的で高く上がったヒップはボディラインをより美しく見せます。</p> <p>＼スタッフから一言／ 美尻は1日にしてならず!積み重ねることでお尻にハリが出やすく、効果を実感しやすいので、ぜひご体感ください。</p>
楽ヨガ		10名	☺	<p>ウェーブストレッチリングを用いて、関節や筋肉をほぐし、ヨガのポーズを取り入れやすくする初心者向けヨガクラスです。</p> <p>＼スタッフから一言／ ウェーブストレッチリングは指圧やマッサージに似た効果も得られやすいです。ヨガのポーズがより深まることを感じられます。関節の可動域が広がりやすくなり、日常動作の向上にも役立ちます。</p>
TAIKAN		10名	☺	<p>ピラティスメソッドをベースとしたオリジナルエクササイズにより「体幹」を意識し姿勢が整う変化を「体感」するプログラムです。</p> <p>＼スタッフから一言／ 呼吸を取り入れ腹部にアプローチします。繰り返し実践することでインナーマッスルを意識しやすくなり姿勢改善や腰痛防止に効果的です。美姿勢を手に入れましょう！</p>

※上記プログラムは、(株) COSPA ウェルネスが提供するグループエクササイズです。