

# ジェルスポーツクラブ鹿児島 スタジオプログラム (2024.10/1~)

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:00						ジェルキッズ (バランス体操) 9:45~10:45 奥
10:30	コンピネーション エアロ 10:30~11:15 山崎	ZUMBA 10:30~11:30 松本	シェイプエアロ 10:30~11:30 白澤	ダンスエアロ 10:30~11:30 米澤	コアエアロ 10:30~11:15 白澤	
11:00						お楽しみエアロ (レッスン日、内容は事前告知) 11:00~11:45
11:30	懐メロJ-POPダン ス&ボール 11:30~12:15 白澤	ソフトエアロ 11:40~12:25 白澤	アロマピラティス 11:40~12:40 中村	フラダンス 11:40~12:25 松本	チェアエクササイズ 11:30~12:15 白澤	
12:00						アロマピラティス 12:00~13:00 中村
12:30						
13:00	ヨガ 12:40~13:40 長谷	リラックス&陰ヨガ 12:40~13:40 藤田		楽々エアロ&ボディケア 12:40~13:25 松本	ヨガ 12:40~13:40 有馬	
13:30						フラダンス 13:10~13:55 松本
14:00	シンプルエアロ &骨盤シェイプ 14:00~14:45 松本	ラテンエアロ 14:00~14:45 米澤	ソフトエアロ 14:00~14:45 米澤	ベーシックステップ 13:45~14:30 菊永	ソフトエアロ 14:00~14:45 米澤	ZUMBA 14:05~14:50 松本
14:30						
15:00		ZUMBA 15:00~15:45 米澤				
15:30	メンテナンスエクササイズ 15:00~15:45 溜			リラックスヨガ 15:00~16:00 鷺出	ジェルキッズ (めばえ体操) 15:25~16:25 上山	ヨガ 15:05~16:05 長谷
16:00						
16:30	ジェルキッズ (バランス体操) 16:30~17:30 奥	ジェルキッズ (バランス体操) 16:30~17:30 上山	ジェルキッズ (ヒップホップ初 級) 16:30~17: 30 四本	英会話レッスン 16:40~17:25 岩重	ジェルキッズ (バランス体操) 16:30~17:30 上山	
17:00						
17:30	ジェルキッズ (体操選抜クラス) 17:35~18:35 奥	ジェルキッズ (チャレンジ体操) 17:35~18:35 奥	ジェルキッズ (ヒップホップ上 級) 17:35~18: 35 四本	ジェルキッズ (ヒップホップ中級) 17:35~18:35 木元	ジェルキッズ (チャレンジ体操) 17:35~18:35 上山	
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	コンバット 19:15~20:00 奥	ヨガ 19:30~20:30 長谷	ダンスエアロ 19:15~20:15 米澤	ZUMBA 19:30~20:30 松本		
20:00						
20:30						
21:00						

## ☆新プログラムのごあんない☆

- ・懐メロJ-popダンス&ボール  
→ 懐かしの音楽にのせて身体が勝手に動き出す♪初心者大歓迎☆
- ・リラックス&陰ヨガ  
→ 身体の深部を意識し刺激するゆったりとしたヨガです。ぜひお試しを!
- ・お楽しみエアロ → インストラクターを固定せずオリジナルレッスンが楽しめます

## ☆スタジオレッスンのご利用につきまして☆

- ①レッスン前後の手指消毒は会員様各自でお願い致します。
- ②レッスン開始後のご入室につきましては、下記の時間をご確認下さい。
  - ・30分レッスン→5分後クローズ
  - ・45分・60分レッスン→10分後クローズ
- ③祝日のスタジオレッスンは基本お休みとなります。
- ④木曜ベーシックステップにつきましては、ステップ台数に限りがございますので、13:30~予約受付を行います。(フロントにて)
- ④特営日のレッスンの実施につきましては、別途ご案内いたします。

### 有酸素運動系 (エアロビクス・ダンス) のメリット

音楽に合わせて身体を動かし、体力アップ・脂肪燃焼を促します。初心者でも大丈夫!まずはソフトエアロなど簡単なメニューから始めてみましょう。慣れてきたらいろんなレッスンにチャレンジ☆  
その他にもZUMBA・ダンスエアロ・ステップ等いろいろなエアロがあります。とにかく楽しく!エンジョイしましょう☆

### コンディショニング系 (ピラティス・エクササイズ) のメリット

ピラティスは胴体部の筋肉のバランスを修整し、骨格を補強する効果があります。簡単に言うと筋肉の強化を目的とするエクササイズのひとつです。  
ポティエクササイズは女性らしいしなやかな身体を目指す方にもおすすめです。

### リラックス系 (ヨガ・ストレッチ) のメリット

ヨガは自然の力を取り入れて心身ともに健康な状態にしていきます。肉体の状態を整えて心地よいと感じることから始まり、肉体が健康になれば心や精神も健全な姿へと導いていきます。  
ストレッチは柔軟性アップ・血行が良くなる・運動前の筋肉を温めるなどの効果があり、誰にでも簡単にできます。