

ジェルススポーツクラブ鹿児島 スタジオプログラム (2025.4/1～)

	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	MIXエアロ 10:30~11:30 白澤	
11:00						
11:30	ZUMBA 11:30~12:15 山崎	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 11:45~12:45 松本		アロマピラティス 11:30~12:30 中村
12:00					ヨ ガ 12:00~13:00 有馬	
12:30						フラダンス 12:40~13:40 松本
13:00	ヨ ガ 12:40~13:40 長谷	リラックス&陰ヨガ 12:40~13:40 蘭田		ZUMBA 13:15~14:00 松本	ソフトエアロ 13:30~14:15 米澤	
13:30						ZUMBA 13:50~14:50 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 14:00~15:00 米澤	ソフトエアロ 14:00~14:45 米澤		ZUMBA 14:25~15:10 米澤	
14:30				リラックスヨガ 14:30~15:30 鷺出		ヨ ガ 15:05~16:05 長谷
15:00	メンテナンスエクササイズ 15:00~15:45 瀧		マットサイエンス ヨガ 15:00~16:00 米澤		ジェルキッズ (めばえ体操) 15:25~16:25 上山	
15:30						
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 奥	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 (チャレンジ体操) 17:35~18:35 上山	
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	コンパット 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	ラテンエアロ 19:15~20:00 米澤	
20:00						
20:30						
21:00						

☆新プログラムのごあんない☆

- ・マットサイエンスヨガ
→マットを使用し、呼吸と意識した動きにフォーカスしながら全身の柔軟性、バランス能力、筋力を高め、姿勢の改善と健康増進を目指します。
- ・MIXエアロ
→エアロ・コア・格闘系の動きを取り入れた飽きのこないエアロレッスンです。

☆スタジオレッスンのご利用につきまして☆

- ①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。
・45分・60分レッスン→10分後クローズ
- ②祝日のスタジオレッスンは基本お休みとなります。
- ③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。
- ④マット使用のレッスンにおきましては、消毒は各自にてお願いいたします。(スタジオ内に備え付けてあります)

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。慣れてきたらいろいろ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。
ボデ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。