REN
Sora to Mori

2019.7～
PROGRAM TIME-LINE

月曜日 MONDAY

ホットスタジオ
- ホットヨガ45 10:40～11:25 大西 沙織 [定員／40名]
- ホット ピラティス45 11:45～12:30 Yuuki [定員／40名]
- ヨガ美禅 緩解30 12:55～13:25 津田 あゆみ [定員／40名]
- ヨガ美禅 癒安30 13:35～14:05 津田 あゆみ [定員／40名]
- ホット ピラティス45 14:30～15:15 高橋 美和 [定員／40名]
- ホットヨガ45 18:05～18:50 阿部 佐和子 [定員／40名]
- ホット自力整体45 19:55～20:40 森岡 泰子 [定員／40名]
- ホット ピラティス45 21:00～21:45 バラー 麻衣 [定員／40名]
- 身美温癒45 22:05～22:50 大西 奈美枝 [定員／40名]

メディテーションスタジオ
- ヨガ60 7:00～8:00 森 あゆみ [定員／20名]
- フレックスヨガ60 11:50～12:50 大西 沙織 [定員／20名]
- マインドフル フィットネス45 13:15～14:00 岡 久美 [定員／20名]
- ストレッチ オブバンド30 14:30～15:00 津田 あゆみ [定員／20名]
- ピラティス60 15:35～16:35 高橋 美和 [定員／20名]
- ヨガ60 19:05～20:05 阿部 佐和子 [定員／20名]
- 極上の癒し60 20:30～21:30 大西 奈美枝 [定員／20名]
- ピラティス45 バラー 麻衣 22:05～22:50 [定員／20名]

ワークアウトスタジオ
- アンティグラビティ ファンダメンタル１ 10:20～11:20 小倉 三鈴 [定員／12名] ＊予約制
- バレエ60 10:30～11:30 冨成 勝彦 [定員／30名]
- FIGHT DO30 11:45～12:15 岩本 健志 [定員／30名]
- KI MAX30 12:30～13:00 岩本 健志 [定員／14名]
- U-BOUND45 13:15～14:00 Yuuki [定員／35名]
- リトモス60 14:15～15:15 古谷 莉沙 [定員／40名]
- ウェーブアクティブ ストレッチ60 15:40～16:40 小倉 三鈴 [定員／35名]
- KI MAX45 18:15～19:00 岩本 健志 [定員／14名]
- FIGHT DO45 19:15～20:00 岩本 健志 [定員／30名]
- バレエ60 20:15～21:15 冨成 勝彦 [定員／30名]
- ZUMBA45 21:30～22:15 浦川 由実 [定員／35名]

プール
- 誰でもできる♪ のんびり4泳法60 12:05～13:05 高橋 美和
- アクアミット30 13:30～14:00 高橋 美和
- アクア30 18:30～19:00 澤近 真理
- 週代わり４泳法60 19:15～20:15 澤近 真理

火曜日 TUESDAY

ホットスタジオ
- 身美温癒45 8:00～8:45 喜安 亜希子 [定員／40名]
- ホットヨガ45 9:05～9:50 喜安 亜希子 [定員／40名]
- ホットヨガ45 10:30～11:15 森 あゆみ [定員／40名]
- 身美温癒45 11:35～12:20 濱田 恵美 [定員／40名]
- ホット ピラティス45 13:10～13:55 川村 恵美 [定員／40名]
- ホットヨガ45 14:10～14:55 阿部 佐和子 [定員／40名]
- 身美温癒45 15:15～16:00 津田 あゆみ [定員／40名]
- ゆらり動20 19:15～19:35 関 直登 [定員／40名]
- ホットヨガ45 20:05～20:50 森 あゆみ [定員／40名]
- 自優体調改善45 21:10～21:55 西田 順子 [定員／40名]
- 美ライン30 22:15～22:45 大西　奈美枝 [定員／40名]

メディテーションスタジオ
- 蘇りボディ30 7:15～7:45 新居田 拓朗 [定員／20名]
- フレックス ストレッチ30 10:30～11:00 森岡 恵子 [定員／20名]
- ヨガ60 11:20～12:20 森岡 恵子 [定員／20名]
- 極上の癒し60 12:40～13:40 板橋 由梨 [定員／20名]
- ヨガ45 14:05～14:50 中村 博子 [定員／20名]
- アンティグラビティ ファンダメンタル３ 15:10～16:10 濱田 恵美 [定員／12名] ＊予約制
- ヨガ60 18:45～19:45 森 あゆみ [定員／20名]
- 極上の癒し60 20:05～21:05 大西　奈美枝 [定員／20名]
- アンティグラビティ オープン60 21:25～22:25 関 直登 [定員／12名] ＊予約制

ワークアウトスタジオ
- FACTOR F45 SPT 10:10～10:55 岩本 健志 [定員／14名]
- U-BOUND30 11:10～11:40 岩本 健志 [定員／35名]
- ダンスエアロ45 11:55～12:40 森岡 誠 [定員／40名]
- バーオソル60 12:55～13:55 濱田 恵美 [定員／30名]
- ピラティス45 14:10～14:55 川村 恵美 [定員／35名]
- リトモス45 15:10～15:55 中村 博子 [定員／40名]
- エアロ45 18:45～19:30 西田 順子 [定員／40名]
- バレエ60 19:45～20:45 阿部 香夏 [定員／30名]
- U-BOUND30 21:30～22:00 Yuuki [定員／35名]
- ピラティス45 22:15～23:00 Yuuki [定員／40名]

プール
- アクア30 10:30～11:00 小中 史子
- ベーシック ウォーキング30 13:15～13:45 藤野 桜
- 週替り4泳法 ＋クロール60 14:00～15：00 桑村 静香 1週目：バタフライ 2週目：背泳ぎ 3週目：平泳ぎ 4週目：4種目
- アクア30 20:10～20:40 西田 順子

水曜日 WEDNESDAY

ホットスタジオ
- ホット バーオソル45 9:15～10:00 濱田 恵美 [定員／35名]
- ウェーブ ストレッチ45 10:30～11:15 栗田 治 [定員／35名]
- ホットヨガ45 11:50～12:35 曽我 純子 [定員／40名]
- ホット ピラティス45 13:00～13:45 川村 恵美 [定員／40名]
- 美ライン30 14:00～14:30 藤野 桜 [定員／40名]
- ホットヨガ45 15:05～15:50 津田　あゆみ [定員／40名]
- ホットアロマ リラクゼーション60 16:00～17:00 [定員／40名]
- ホットヨガ45 18:25～19:10 森岡 恵子 [定員／40名]
- ウェーブ ストレッチ45 19:40～20:25 澤近 真理 [定員／40名]
- 身美温癒45 20:45～21:30 岡野 友里 [定員／40名]
- ホット空手30 21:55～22:25 伊藤 正昭 [定員／40名]

メディテーションスタジオ
- ヨガ60 7:00～8:00 阿部 佐和子 [定員／20名]
- アンティグラビティ エアリアルヨガ 10:10～11:10 曽我 純子 [定員／12名] ＊予約制
- フレックス ストレッチ30 12:05～12:35 森岡 恵子 [定員／20名]
- ヨガ45 12:55～13:40 曽我 純子 [定員／20名]
- ピラティス45 14:00～14:45 津田 あゆみ [定員／20名]
- アンティグラビティ オープン60 16:05～17:05 栗田 治 [定員／12名] ＊予約制
- マインドフル フィットネス60 18:15～19:15 岡 久美 [定員／20名]
- ヨガ45 19:35～20:20 森岡 恵子 [定員／20名]
- 蘇りボディ30 20:45～21:15 大西 絢也 [定員／20名]
- アンティグラビティ オープン60 21:40～22:40 関 直登 [定員／12名] ＊予約制

ワークアウトスタジオ
- バレエ60 10:30～11:30 冨成 勝彦 [定員／30名]
- フラメンコ60 11:45～12:45 カミヤ・ダンス・エモーション [定員／40名]
- 歌謡舞踊60 13:00～14:00 林 柳冠 [定員／40名]
- リトモス60 14:15～15:15 古谷 莉沙 [定員／40名]
- U-BOUND30 15:30～16:00 関 直登 [定員／30名]
- FACTOR F45 CIT 18:00～18:45 関 直登 [定員／14名]
- U-BOUND30 19:00～19:30 関 直登 [定員／35名]
- GROUP POWER45 19:55～20:40 関 直登 [定員／20名]
- KI MAX30 21:00～21:30 伊藤 正昭 [定員／14名]
- リトモス45 21:45～22:30 古谷 莉沙 [定員／40名]

プール
- 週替り4泳法 9:00～9：45 岡崎 良子 1週目：クロール 2週目：バタフライ 3週目：背泳ぎ 4週目：平泳ぎ 5週目：ドリルスイム
- 水中運動30 10:20～10:50 岡崎 良子
- ビギナー30 11:00～11:30 岡崎 良子
- 誰でもできる♪ のんびり4泳法60 11:40～12:40 岡崎 良子 7月：クロール・平泳ぎ 8月：クロール・背泳ぎ 9月：クロール・バタフライ
- アクア30 14:00～14:30 川村 恵美
- 週代わり４泳法 ＋クロール60 18:15～19:15 澤近 真理 1週目：クロール 2週目：バタフライ 3週目：背泳ぎ 4週目：平泳ぎ 5週目：ステップアップ

木曜日 THURSDAY

ホットスタジオ
- ホットヨガ45 7:00～7:45 阿部 佐和子 [定員／40名]
- 身美温癒45 9:30～10:15 藤野 桜 [定員／40名]
- ゆらり動20 10:50～11:10 新居田 拓朗 [定員／40名]
- 美ライン プラス45 11:40～12:25 藤野 桜 [定員／40名]
- ホット バーオソル45 12:45～13:30 濱田 恵美 [定員／40名]
- ホット ピラティス45 13:55～14:40 宮崎 ふみ [定員／40名]
- 身美温癒45 15:05～15:50 藤野 桜 [定員／40名]
- ホット自力整体45 16:10～16:55 佐々木 悠希 [定員／40名]
- ホットヨガ45 18:00～18:45 Maiko [定員／40名]
- ホット空手30 19:10～19:40 伊藤 正昭 [定員／40名]
- 身美温癒45 20:05～20:50 岡野 友里 [定員／40名]
- 美ライン プラス45 21:30～22:15 森岡 恵子 [定員／40名]

メディテーションスタジオ
- ヨガ60 8:00～9:00 阿部 佐和子 [定員／20名]
- アンティグラビティ オープン60 10:15～11:15 濱田 恵美 [定員／12名] ＊予約制
- 蘇りボディ30 11:50～12:20 新居田 拓朗 [定員／20名]
- 極上の癒し60 12:50～13:50 板橋 由梨 [定員／20名]
- ストレッチオブ バンド30 14:10～14:40 藤野桜 [定員／20名]
- フレックスヨガ45 14:55～15:40 小倉 三鈴 [定員／20名]
- ヨガ60 19:25～20:25 Maiko [定員／20名]
- フレックス ストレッチ30 20:40～21:10 森岡 恵子 [定員／20名]
- 極上の癒し60 21:30～22:30 岡野 友里 [定員／20名]

ワークアウトスタジオ
- フラダンス60 10:30～11:30 hitona [定員／40名]
- エアロ60 11:45～12:45 岸田 明美 [定員／40名]
- ピラティス45 13:00～13:45 川村 恵美 [定員／35名]
- エアロ30 14:00～14:30 川村 恵美 [定員／40名]
- STEP45 14:50～15:35 川村 恵美 [定員／20名]
- ウェーブアクティブ ストレッチ45 16:00～16:45 小倉 三鈴 [定員／35名]
- U-BOUND30 18:35～19:05 岩本 健志 [定員／35名]
- FACTOR F45 SPT 19:20～20:05 岩本 健志 [定員／14名]
- KI MAX30 20:20～20:50 伊藤 正昭 [定員／14名]
- フラメンコ60 21:05～22:05 カミヤ・ダンス・エモーション [定員／40名]
- FIGHT DO30 22:25～22:55 岩本 健志 [定員／30名]

プール
- ベーシック ウォーキング30 10:45～11:15 藤野 桜

2019年　7月 1日版

REN
Sora to Mori

2019.7～
PROGRAM TIME-LINE

金曜日 FRIDAY

	ホットスタジオ	メディテーションスタジオ	ワークアウトスタジオ	プール
6:00				
7:00		ヨガ60 7:00～8:00 Maiko [定員／20名]		
8:00				
9:00	ホット ピラティス45 9:05～9:50 Yuuki [定員／40名]			
10:00	身美温癒45 10:30～11:15 板橋 由梨 [定員／40名]	マインドフル フィットネス45 10:30～11:15 岡 久美 [定員／20名]	バレエ60 10:20～11:20 濱田 恵美 [定員／30名]	ベーシック ウォーキング30 10:20～10:50 岡崎 良子
11:00	ホット バーオソル45 11:45～12:30 濱田 恵美 [定員／35名]	蘇りボディ30 11:45～12:15 大西 絢也 [定員／20名]	ZUMBA60 11:35～12:35 moco [定員／35名]	アクア30 11:00～11:30 岡崎 良子 ポイント レッスン60 11:40～12:40 岡崎 良子
12:00			FACTOR F45 SPT 12:50～13:35 関 直登 [定員／14名]	
13:00	ホット ピラティス45 13:00～13:45 宮崎 ふみ [定員／40名]	極上の癒し60 13:00～14:00 濱田 恵美 [定員／20名]	U-BOUND30 13:55～14:25 関 直登 [定員／35名]	アクアZUMBA30 13:05～13:35 moco
14:00	ヨガ美禅　緩解30 14:30～15:00 藤野 桜 [定員／40名]	ピラティス45 14:20～15:05 宮崎 ふみ [定員／20名]	GROUP POWER60 14:50～15:50 森田 仁美 [定員／20名]	
15:00	ヨガ美禅　癒安30 15:10～15:40 藤野 桜 [定員／40名]	アンティグラビティ オープン60 15:30～16:30 濱田 恵美 [定員／12名] ＊予約制		
16:00				
17:00				
18:00		ヨガ60 18:30～19:30 阿部 佐和子 [定員／20名]	ファットバーン エクストリーム30 18:00～18:30 Yuuki [定員／40名]	アクア45 18:15～19:00 澤近 真理
19:00	ホットヨガ45 18:50～19:35 森岡 恵子 [定員／40名]		GROUP POWER60 19:00～20:00 関 直登 [定員／20名]	
20:00	ホット シェイプフラ45 19:55～20:40 坂本智子 [定員／40名]	ストレッチ オブバンド30 20:20～20:50 関 直登 [定員／20名]	バレエ60 20:20～21:20 阿部 香夏 [定員／30名]	
21:00	美ライン30 21:00～21:30 大西 奈美枝 [定員／40名]		U-BOUND45 21:35～22:20 関 直登 [定員／35名]	
22:00	身美温癒45 22:00～22:45 大西 奈美枝 [定員／40名]			

土曜日 SATURDAY

	ホットスタジオ	メディテーションスタジオ	ワークアウトスタジオ	プール
6:00				
7:00		ヨガ60 7:30～8:30 森 あゆみ [定員／20名]		
8:00				
9:00				
10:00	ホット自力整体45 10:00～10:45 高橋 泉 [定員／40名]		FIGHT DO45 10:15～11:00 SAYAKO [定員／30名]	アクア45 10:30～11:15 moco
11:00	身美温癒45 11:05～11:50 喜安 亜希子 [定員／40名]	蘇りボディ30 11:20～11:50 大西 絢也 [定員／20名]		
12:00	美ライン30 12:15～12:45 喜安 亜希子 [定員／40名]		GROUP POWER45 12:00～12:45 森田 仁美 [定員／20名]	
13:00	週代わりイベント 13:00～15:00			
14:00				
15:00	身美温癒45 15:10～15:55 岡野 友里 [定員／40名]	ヨガ60 15:35～16:35 庄司 仁美 [定員／20名]	FACTOR F45 CIT 15:15～16:00 関 直登 [定員／14名]	
16:00	ホット ベリーダンス30 16:15～16:45 黒瀬 庸予 [定員／40名]		U-BOUND45 16:15～17:00 Yuuki [定員／35名]	
17:00	ホットヨガ45 17:05～17:50 庄司 仁美 [定員／40名]	アンティグラビティ ファンダメンタル 1 17:05～18:05 関 直登 [定員／12名] ＊予約制	バレトン45 17:20～18:05 黒瀬 康予 [定員／40名]	アクア30 17:20～17:50 Yuuki
18:00	ホット ピラティス45 18:15～19:00 Yuuki [定員／40名]		バレエ60 18:20～19:20 黒瀬 康予 [定員／30名]	ベーシック ウォーキング30 18:35～19:05 関 直登
19:00	ホット バレトン30 19:40～20:10 黒瀬 庸予 [定員／40名]		FACTOR F45 SPT 19:35～20:20 関 直登 [定員／14名]	
20:00	ヨガ美禅　緩解30 20:40～21:10 関 直登 [定員／40名]			
21:00	ヨガ美禅　癒安30 21:20～21:50 関 直登 [定員／40名]			
22:00				

日曜日 SUNDAY

	ホットスタジオ	メディテーションスタジオ	ワークアウトスタジオ	プール
6:00				
7:00	ホットヨガ45 7:45～8:30 森岡 恵子 [定員／40名]			
8:00				
9:00		フレックス ストレッチ30 9:00～9:30 森岡 恵子 [定員／20名]		
10:00	ホット バーオソル45 10:30～11:15 濱田 恵美 [定員／35名]	ヨガ60 10:00～11:00 森岡 恵子 [定員／20名]	ZUMBA45 10:15～11:00 Yuka [定員／30名]	
11:00				
12:00		極上の癒し60 11:40～12:40 森岡 恵子 [定員／20名]	バレエ60 11:55～12:55 濱田 恵美 [定員／30名]	
13:00	週代わりイベント 13:00～15:00	アンティグラビティ ファンダメンタル 3 13:30～14:30 濱田 恵美 [定員／12名] ＊予約制		
14:00				
15:00	ホットヨガ45 15:10～15:55 大西 沙織 [定員／40名]		KI MAX30 15:10～15:40 伊藤 正昭 [定員／14名]	
16:00	ホット自力整体45 16:15～17:00 森岡 泰子 [定員／40名]	フレックスヨガ45 16:30～17:15 大西 沙織 [定員／20名]	空手45 15:55～16:40 伊藤 正昭 [定員／30名]	
17:00			FACTOR F45 CIT 17:00～17:45 岩本 健志 [定員／14名]	
18:00	身美温癒45 18:40～19:25 岡野 友里 [定員／40名]	ヨガ60 18:30～19:30 RUMI [定員／20名]	FIGHT DO45 18:00～18:45 岩本 健志 [定員／30名]	
19:00			U-BOUND45 19:00～19:45 岩本　健志 [定員／35名]	
20:00	ホットヨガ45 19:50～20:35 RUMI [定員／40名]			
21:00		蘇りボディ30 21:05～21:35 新居田 拓朗 [定員／20名]		
22:00				

スタジオコンセプト

- 癒　最高の癒し効果を得られるスタジオ
- 美　美しさを手に入れることができるスタジオ
- 健　心と体を繋げ、心身ともに健康になれるスタジオ

オススメ・スタジオ・メニュー

美ライン（びらいん）30分・45分
身体の気になる部分である、お腹・お尻・二の腕・背中・胸・足など美しいラインを作ることを目指します。セルライト除去の効果も期待できる画期的なプログラムです。このクラスを継続的に受講して見た目年齢を 5 歳若返らせましょう!!

身美温癒（しんびおんゆ）45分
身体を芯から温めることで血液の循環が良くなり、様々なプラスの効果を生み出してくれます。足先・指先・お腹（内臓）は冷えていませんか？レッスン前に足湯で足を温めた後、足つぼマッサージやリンパマッサージを行っていきます。基礎代謝を上げていきましょう!!

ゆらり動（ゆらりどう）20分
室温38度、湿度65%程度のホットスタジオの環境でゆったりとした全身運動を行います。身体に負担をかけることなく、脂肪燃焼効果や引き締め効果、発汗によるデトックス効果が期待できるプログラムです。

ヨガ美禅 緩解・癒安（よがびぜん かんげ・ゆあん）30分
緩解30分はカラダのヨガ。ヨガのポーズや呼吸でカラダのコリや張りなどを緩めます。
癒安30分はココロのヨガ。ヨガのポーズや瞑想で癒しと安らぎを提供します。

ホット空手30分
ホットスタジオで空手の基本稽古を行うプログラムです。男女問わず気持ちよく楽しく汗をかけて、ウエストの引き締めに効果的です。声を出してストレスを解消して、バランスよく全身運動していきましょう。動きをひとつひとつ繋げながら進むので初めてでも安心して参加できます。

極上の癒し（ごくじょうのいやし）60分
このプログラムは、心も体もリラックスできるプログラムとなります。日常生活の中で、ご家庭やお仕事の疲れを取り除いてくれる、癒し系プログラムです。アロマオイルの優しい香りが漂う中、プロのマッサージの施術を味わうことができます。

蘇りボディ（よみがえりぼでぃ）30分
皆様の身体を生まれた頃の状態に近づけます。筋肉をほぐし、全身の骨、骨盤を正しい位置にリセットしていくプログラムです。腰痛、肩こり、膝痛に効果が期待できます。

ストレッチオブバンド30分
短時間で簡単に、そして効果的にストレッチを行うことができます。ストレッチには即効性があり、1 回の参加で効果を感じることができます。どなたでも安心してご参加できるプログラムです。

アンティグラビティ60分
ハンモックを使ったプログラムです。身体を逆さまにし自重を利用することで、背中の骨と骨の間を開き、常にかかっている圧力を軽減することができるため、長年の腰痛が治ったり、内蔵器官のリフレッシュやアンチエイジングなどに効果的です。

GROUP POWER 45分・60分
スクワットやプレスカールなどをベースとしたシンプルな動きをエキサイティングな音楽に合わせて行います。重量の変更が出来、複雑な動きはありませんので年齢や性別・レベルを問わずあらゆる方に楽しんでいただけます。

U-BOUND 30分・45分
一人用のトランポリンを使いシンプルな動作で脂肪燃焼の効果の期待できるプログラムです。子供のように無邪気になって楽しく体を動かしましょう。

FIGHT DO 30分・45分
キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツをベースに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるプログラムとなっています。

FACTOR F 45分
SPT（サスペンション）、CIT（サーキット）の2種類のプログラムで構成されているファンクショナルトレーニングです。
カラダの癖やバランスを改善し、しなやかな動けるカラダを作っていきましょう。

KI MAX 30分・45分
ボクシング、ムエタイ、キックなどのあらゆる格闘技の要素を専用の倒立式サンドバックに直接打撃するプログラムです。
カロリー消費、筋力向上に留まらず、護身能力の向上や、ストレス解消などが期待できます。

ZUMBA 45分・60分
サルサ・レゲエ・ラテン・ヒップホップ等の音楽に合わせ、楽しく踊ってエクササイズしていく世界的に大人気のプログラムです。

リトモス 45分・60分
音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。各種のダンス（ヒップホップ、ラテン、ダンス、サルサトン、ジャズ、アラビアン、レゲトン）などにより構成されています。

2019年　7月 1日版