



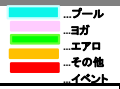
…初めての方でも始めやすいレッスンです。



…今月の新しいレッスンです。



…ホットヨガレッスンです。



	月			火			水			金			土			日				
	5Fフール	3Fスタジオ	4Fスタジオ	5Fフール	3Fスタジオ	4Fスタジオ	5Fフール	3Fスタジオ	4Fスタジオ	5Fフール	3Fスタジオ	4Fスタジオ	5Fフール	3Fスタジオ	4Fスタジオ	5Fフール	3Fスタジオ	4Fスタジオ		
10:00 (25M 5コース)	リフレッシュ 水中ウォーキング 漆畑 10:30-11:00	リフレッシュヨガ		水中ウォーキング 体操 漆畑 10:40-11:10	初級エアロ 橋 10:20-11:05		朝の水中 ウォーキング 赤堀 10:30-11:00		フィットネス サーキット 北山 10:20-11:05	(25M 5コース) 楽しく ウォーキング!! 松永 10:30-11:00	バレトン 小林 10:15-11:00		(25M 5コース) YSロコモ教室 ※全会員区分OK! 深澤 10:15-11:00	やさしいステップ 大原 10:20-11:05		(25M 5コース)				
11:00	初心者クロー ル 漆畑 11:10-11:40	簡単 ヒップホップ 海野 11:30-12:15	ホットヨガ 望月 11:30-12:15	アクアピク ス 漆畑 11:20-11:50		ホットヨガ 沙紀 11:15-12:00	アクアピク ス 北山 11:20-11:50	健康ストレッチ 漆畑 11:20-11:50		初心者 クロー ル 深澤 11:05-11:50	曲に合わせて エクササイズ♪ TOMO 11:15-12:00	ホットヨガ50 小林 11:10-12:00	膝の痛み改善 水中歩行 上山 11:10-11:40	リフレッシュ ヨガ 稲葉 11:20-12:05				ホットヨガ 橋 11:30-12:15		
12:00	クール 息継ぎ編 漆畑 11:50-12:20	ZUMBA 内藤 12:30-13:15	ゆったり のびのび イスでヨガ 望月 13:15-14:00	初級平泳ぎ 漆畑 12:05-12:50	リンパ ヨガ AKI 11:30-12:30		ファットバー ン エアロ ～初級編～ 橋 12:10-12:55	ホット ヨガ Mayo 12:25-13:10					お楽しみイ ベント (隔週) 11:45-12:30	毎週通う インストラ クター によるレ ッスン をお楽し み下さい	ホット ヨガ 稲葉 12:30-13:15		★持ち物★ ・バスタ オル ・フェイ スタオル (1枚ずつ) ・靴下	アロマリン パ リフレクソ ロジー 橋 13:00-13:50		
13:00					M groove KYOKO 13:15-14:00	ピラテ イス 野崎 13:15-14:00		ZUMBA TOMO 13:20-14:05			ZUMBA U-ko 13:00-13:45		ジュニア スイミ ング スク ール 3コ ース 使 用 13:00-14:00	お楽しみ イ ベ ント レ ッ ス ン 13:00-13:45						
14:00				泳力向上 深澤 14:00-14:45		フィット ネス サー キ ット 北山 14:15-15:00		初級 ス テ ッ プ 漆畑 14:15-15:00		背泳ぎ 深澤 14:00-14:45	ラテン ビート U-ko 14:00-14:45		ジュニア スイミ ング スク ール 3コ ース 使 用 14:00-15:00	ジュニア 器 械 体 操 スク ール 14:00-15:00	健康 ス テ ッ チ 橋 14:00-14:40	通 替 ワ リ イ ベ ン ト (隔週) 14:00-14:50		初級 エ ア ロ 太田 14:00-14:45		
15:00	ジュニア スイミ ング スク ール 2コ ース 使 用 15:00-16:00		コア メ イ キ ン グ 北山 15:05-15:20	ジュニア スイミ ング スク ール 2コ ース 使 用 15:00-16:00		1・2・3(5)週 目 リ フ レ ッ シュ エ ク サ イ ズ 4週 目 ア ロ マ リ ン パ リ フ レ ク ソ ロ ジ ー 橋 15:15-16:05	ジュニア スイミ ング スク ール 2コ ース 使 用 15:00-16:00	足裏 健 康 教 室 漆畑 15:15-16:00	ジュニア スイミ ング スク ール 2コ ース 使 用 15:00-16:00	ジュニア スイミ ング スク ール 2コ ース 使 用 15:00-16:00	初心者 ヨ ガ 高野 15:00-15:45	ジュニア スイミ ング スク ール 3コ ース 使 用 15:00-16:00	ジュニア 器 械 体 操 スク ール 15:00-16:00	シェイ プ ア ッ プ 体 操 大原 14:50-15:35		コア ト レ 15 担当 制 15:10-15:25 ス ト レ ッ チ ボ ー ル 担 当 制 15:35-15:50				
16:00	ジュニア スイミ ング スク ール 3コ ース 使 用 16:00-17:00		コア メ イ キ ン グ 橋 15:30-16:15	ジュニア スイミ ング スク ール 3コ ース 使 用 16:00-17:00		【4週 目 の み 】 ★持 ち 物 ★ ・バ ス タ オ ル ・フ ェ イ ス タ オ ル (1枚 ず つ) ・靴 下	ジュニア スイミ ング スク ール 3コ ース 使 用 16:00-17:00	ジュニア パ レ エ ダ ン ス スク ール ma-co 16:15-17:00	ジュニア パ レ エ ダ ン ス スク ール 16:15-17:00	ジュニア スイミ ング スク ール 3コ ース 使 用 16:00-17:00	ジュニア フ リ ー ダ ン ス スク ール An 16:15-17:15	指 ヨ ガ 呼 吸 法 高野 15:50-16:30	ジュニア 器 械 体 操 スク ール 16:00-17:00	M fight BOU(房) 15:45-16:30						
17:00	ジュニア スイミ ング スク ール 3コ ース 使 用 17:00-18:00			ジュニア スイミ ング スク ール 3コ ース 使 用 17:00-18:00			ジュニア スイミ ング スク ール 3コ ース 使 用 17:00-18:00	ジュニア パ レ エ ダ ン ス スク ール ma-co 17:15-18:15		ジュニア スイミ ング スク ール 3コ ース 使 用 17:00-18:00	ジュニア フ リ ー ダ ン ス スク ール An 17:15-18:15			ジュニア 器 械 体 操 スク ール 16:00-17:00	ペー シ ッ ク ヨ ガ 多々良(郁) 16:45-17:30					
18:00														Let's ダ ン ス 海野 18:00-18:45						
19:00	たくさん 泳ごう! 深澤 19:00-19:45		エアロ &シェイ ブ 北山 18:45-19:30	基礎から 始める 平泳ぎ 19:00-19:45	ベー シ ッ ク ヨ ガ 早川 18:35-19:20		みんなで 練 習 会 !! (イン ス ト ラ ク ー ナ シ) 18:30-19:30	ZUMBA TOMO 18:40-19:25		アクア ピク ス 北山 19:15-19:45	初 中 級 エ ア ロ 下村 19:00-19:45	ホット ヨ ガ 荒浪 18:45-19:30		ホット ヨ ガ 多々良(芳) 19:00-19:45						
20:00	★持 ち 物 ★ ・バ ス タ オ ル ・フ ェ イ ス タ オ ル (1枚 ず つ) ・靴 下	アロマ リン パ リ フ レ ク ソ ロ ジ ー 橋 19:45-20:35			ボディ シェイ ブ 大原 19:35-20:05			M groove KYOKO 19:35-20:20			みんな で 練 習 会 イン ス ト ラ ク ー ナ シ 20:00-20:35	ホット ヨ ガ TOSHI 20:30-21:15								
21:00		M fight BOU(房) 20:50-21:35	ホット ヨ ガ 早川 21:00-21:45					Body Ma ke Wo rk O u t 赤堀 20:40-21:10				ファット バー ン エ ア ロ 北山 20:45-21:30								
22:00																				

YSブログ、日替わり更新中!
お得な情報盛りたくさん!
のぞいてみてね★



※日曜日の営業時間は18:30までとなります。

※土曜日の営業時間は20:30までとなります。

3月号レッスンスケジュール



◆プールレッスン◆

【水中歩行・アクアピクス】			
プログラム名	時間(分)	強度	内容
アクアピクス	30・45	●●○	音楽に合わせて、水の特性を利用し楽しく脂肪燃焼♪
リフレッシュ水中ウォーキング	30	●○○	肩こり・腰痛改善を目的とした水中ウォーキングです。
楽しくウォーキングII	30	●○○	とにかく水中で楽しく動いていきましょう！
膝の痛み改善水中歩行	30	●○○	膝の痛みの改善を目的とした水中ウォーキングのクラスです。
水中ウォーキング体験	30	●○○	水中ウォーキングの基本を中心にウォーキングボードを使い上半身も動かしていきます。
朝の水中ウォーキング	30	●○○	朝から健康づくりを目的とした水中ウォーキングのクラスです。

【泳法】			
プログラム名	時間(分)	強度	内容
たくさん泳ごう！	45	●●●	とにかく泳ぎ込むクラスです！！
基礎から始める平泳ぎ	45	●○○	初めての方でも安心！美しい平泳ぎを目指しましょう！！
初級平泳ぎ	30	●○○	平泳ぎの基本からゆっくり進めていくクラスです。
背泳ぎ	40	●○○	背泳ぎの基本から楽しく泳げるように進めていきます。
みんなで練習会II	60	●○○	メニューを提供し、会員様による自主練習となります。
クロール 息継ぎ編	30	●○○	呼吸を練習していくクラスです。
泳力向上	45	●○○	泳ぎに慣れた方。少し距離を増やして泳力を上げましょう！

●土曜日・お楽しみイベント(隔週) 45分		●日曜日・交替わりイベント(隔週) 50分	
3日 『平泳ぎ』	担当：上山	11日 『バタフライ』	担当：漆畑
24日 『ワンポイントアドバイス』	担当：深澤		

◇スタジオレッスン◇

【ヨガ】			
プログラム名	時間(分)	強度	内容
リフレッシュヨガ	45	●○○	30分で1700kcalのカロリーを燃焼！初心者
ストレッチヨガ	45	●○○	簡単なストレッチを30分間行うクラスです。
ベニシクヨガ	45	●●○	1つ1つのポーズと呼吸を通して丁寧に進めていく初心者から慣れた方まで参加頂けるクラスです。
初心者ヨガ	45	●○○	初心者向けのヨガのクラスで、座位は「Y」を中心にいきます。
指ヨガ呼吸法	40	●○○	手の刺激と呼吸を組み合わせて行うことで全身に働きかけ、いつでもどこでも誰にでも、できる健康法です。「身体が硬い方」もおすすめて。
リンパヨガ	60	●○○	リンパの滞りを解消するためのヨガ。体の流れをスムーズにし内臓からの毒素を排出します。
ゆったりほのびのびでヨガ	45	●○○	体力や筋力がなくても椅子を足に使うことで、無理なく安全に参加出来るクラスです。
ホットヨガ	45・50	●●○	温度を33℃～38℃、湿度を60%～75%に保ったあたたかいヨガのクラスを行います。筋肉が伸びやすくなり、体の硬い人も無理なく柔軟性が上がります。冷え性・肩こりにも効果的です。

【エアロピクス】			
プログラム名	時間(分)	強度	内容
初級エアロ	45	●○○	初心者の方から1700kcalに慣れた方まで対象としたクラスです。楽しみながら基礎体力の向上をめざします。
初中級エアロ	45・50	●●○	基礎的な動きに慣れた方、1700kcal！毎週違った動きを楽しんでいきましょう♪
ファットバーンエアロ	45	●●○	楽しく脂肪燃焼していくクラスです。
ファットバーンエアロ～初級編～	45	●○○	基本の動きを組み合わせて、楽しく脂肪燃焼していくクラスです。
エアロ&シェイプ	45	●○○	初級の1700kcalに簡単な筋力トレーニングを加えたクラスを行います。
ラテンビート	45	●○○	振り付けを楽しむよりもまずは1700kcalに慣れた方から行います。

【その他カルチャー】			
プログラム名	時間(分)	強度	内容
ZUMBA	30・45	●●○	様々な世界的音楽に合わせて体を動かせる自然なダンス。若者男女楽しめるクラスです。Party Dance♪
フィットネスサーキット	30・45	●○○	ヨガやピラティスを使って楽しく身体を鍛えていくクラス。筋力初心者の方にもおすすめです。
ボディシェイプ	30	●●○	ヨガを使ってコアを中心に全身の筋肉をしっかりと鍛えていくクラスです。
曲に合わせてエクササイズ	45	●○○	身体の各部に合わせて1700kcalを燃焼。ちょっと動いてみようかなと思ってる方に最適です♪
健康ストレッチ	30	●○○	ゆっくりストレッチを行います。初めての方でも安心してご参加頂けます。
足裏健康教室	45	●○○	1・3・5週は1700kcal燃焼。関節ほくしストレッチ1700kcal。2・4週は背骨体操とストレッチで身体をほぐします。
バレトン	45	●○○	初めての方、健康な身体作りを目指す方にYのクラスです。
シェイプアップ体操	45	●○○	身体全体を引き締める運動初心者からYまでOKです。
やさしいステップ	45	●○○	初めての方をお対象とした動きの軽いダンスを取り入れた運動を行うクラスです。基本ステップから行います。
初級ステップ	45	●○○	ステップを使って音楽に合わせて世界舞踏のクラス。前半は基本、後半は色々な動きを組み合わせます。
アロマリフレクソロジー	50	●○○	アロマオイルを使って、ご自身の足裏の反射区を刺激し冷えやむくみ、内臓機能を改善していきます。
コアメイキング	15	●○○	体幹を鍛えて、パフォーマンスのたれた身体作りを目指します。
MOSSAグループフィット	45	●●○	格闘技の動きを取り入れた有酸素トレーニング、有名なあの曲をYに楽しみたいクラス！
MOSSAグループグルーヴ	45	●●○	有名なあの曲をYに楽しみたいクラス。ダンスのYのYです♪Let's MOVE!
ピラティス	45	●○○	ストレッチを中心とした動きで体の筋肉をしっかりと鍛えて丈夫な筋肉にしていきたいです♪
Let'sダンス	45	●○○	ダンスに必要な筋力をつけていきながら楽しく体を動かしていくレッスンです！
BodyMake WorkOut	30	●●○	理想の体形を目指し自重でのトレーニングでカラダを作っていきます♪
リフレクソロジーエクササイズ	50	●○○	Yに座ったまま両手両足をストレッチしたり、Yが動かして頂くエクササイズです。指体操・腕体操なども行います。
簡単ヒップホップ	45	●○○	ヒップホップを始めてみませんか？ダンスでカッコよく体を動かしていきたいです♪
みんなで練習会	35	●○○	ダンスレッスンの復習、スキルアップをしたい会員様のスタジオでの自主練習となります。

【ショートレッスン】			
プログラム名	時間(分)	強度	内容
コアトレ	15	●●○	お腹と背中を短い時間に一気に鍛え上げます。目指すはくっきりとした6バックとくびれ美人♪
ストレッチポール	15	●○○	ストレッチポールを使って姿勢矯正をしていきます。一緒にYに行きましょう♪

☆今月のイベント情報

- ・第100回 ボランティア講演会
3月10日(土) テーマ：メタボとコレステロール 講師：柴田 晴道
場所：3Fラウンジ 時間：12:00～13:00 参加費：無料 定員：20名

毎週土曜日 13:00-13:45 「お楽しみイベントレッスン」

(日付)	(レッスン名)	(担当)	(強度)
3日	【 初中級エアロ 】	早川 IR	●●○
10日	【 ダンシングヒーロー-1曲振り付け 】	下村 IR	●●○
17日	【 初級エアロ 】	原田 IR	●○○
24日	【 初中級エアロ 】	大原 IR	●●○
31日	【 group groove 】	KYOKO IR	●●○

☆今月のショップ情報☆

クリアランスセール

好評につき延長！3/1(木)～3/31(土)

- ・シューズ・ウェア・水着 20%OFF～最大50%OFF!!!

3/1(木)～3/31(土)

- ・春夏新作 ウェア・水着 20%OFF
- ・ピュアシャンプー 20%OFF
- ・MUSASHI 15%OFF
- ・毎月15日 DNSプロテイン 10%OFF

☆営業時間・休館日のご案内☆

- ・営業時間 【平日】10:00～22:30 【土曜日】10:00～20:30 【日曜・祝日】10:00～18:30
- ・休館日 毎週水曜日
- ・ご連絡先 ☎ 054-273-7070