

初めての”やさしい朝ヨガ”			ET
火	10:30~11:30		ゆりか
 朝、呼吸と共に身体を動かすことで血流を良くし リラックス効果も得られます。 気持ちのよい朝、一緒ににはじめてみましょう！			
4月	5月	6月	
6.13.20.27	11.18.25	1.8.15	

デトックス&アクティブヨガ			ET
火	14:00~15:00	石田絵美	
 心身の悩みをカウンセリングし 歪みや凝りを整えるアーサナをします。 後半はシークエンスやプラナヤマをしていきます。			
4月	5月	6月	
6.13.20.27	11.18.25	1.8.15	

NEW エアロ&スロトレ ※3/8更新(名称変更)		
火	15:00~16:00	松本奈美
ゆっくりと気持ちよく身体を伸ばしながら 音楽に合わせて身体を動かします。 スロートレーニングも組み合わせ 目指せ健康体！		
4月	5月	6月
6.13.20.27	11.18.25	1.8.22

ファイドウ🔥			※ET
火	19:00～20:00	YUKI	
シンプルかつダイナミックに構成されたエクササイズです。一層楽しくストレッチ解消、脂肪燃焼していきましょう！			
4月	5月	6月	
6.13.20.27	11.18.25	1.8.15	

リンパ&コンディショニング		
火	20:00～21:00	まどか
 頭、顔～足裏までリンパの流れを促し 血行を調整。正しい姿勢を知り 効果的に動くことが大切になっています。 年齢性別問わず必要な内容です！ 受付終了		
4月	5月	6月
6.13.20.27	11.18.25	1.8.15

暗闇★ダンスフィットネス			ET※5枠
火	20:15～21:15	清水由希子	
テンポの良い流行の音楽に合わせて ダンスが楽しめる。 平日常時開催で、目を引かせず 思い切りストレスを発散！			
4月	5月	6月	
6.13.20.27	11.18.25	1.8.15	

※定員は教室の内容や開催場所によって設定しております
※教室開催日は各教室によって異なります
※日程に変更がある場合、さわやかアリーナHPや館内掲示板でお知らせ致します

STRONG NATION  TM			ET
水	11:15~12:00	加茂衣未	
	今、注目の短時間で効果的な 高強度インターバルトレーニング『HIIT』！ 音ともリンクし、身も心も爽快に 生まれ変わります！		
4月	5月	6月	
14.21.28	12.19.26	2.9.16.23	

子連れOK！産後シェイプ			
水	13:00～14:00	EMI	
	子連れOK！ピラティス&HIITの ちょっぴりハードなトレーニングを みんなで楽しくやりましょう♪ (各自お気に入りの玩具やごろ寝マットを持参)		
	4月	5月	
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16	

からだスッキリ！姿勢改善			ET
水	15:00～16:00	まどか	
	整体法とリンパマッサージで 張り凝りむくみを解消！ 姿勢を保持する筋肉筋力を身につけ 不調知らずの健康的な身体へ導く		
	4月	5月	6月
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16	

ファイドウ🔥			ET
水	15:00~16:00	YUKI	
	シンプルかつダイナミックに構成された 格闘技プログラムです。 一緒に楽しくストレス解消、 脂肪燃焼していきましょう！		
4月	5月	6月	
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16	

エンジョイエアロ&筋トレ			ET
水	19:00~20:00	ERINA	
 簡単に楽しいエアロビクスと 全身のシェイプアップ！ ニコニコペースで 盛りだくさんおこないます！			
4月	5月	6月	
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16	

ZUMBA®		
水	20:15~21:15	NORIYO
	世界中の音楽を使って身体を動かす ダンスエクササイズ。 難しい振り付けはありません。 とにかく音楽を楽しむ音楽に身を委ねて 世界中の音楽をお楽しみ下さい。 受付終了	
4月	5月	6月
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

ボディーメイクピラティス			※ET
水	20:15~21:15	ERINA	
 マット上でのエクササイズ。体の目指すと共に、心も体もいっしょに！			
4月	5月	6月	
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16	

第1期(4～6月)教室			
3/16(火)12:30～受付開始 (新規/継続・同時受付) 料金 全10回¥5950 ～お申し込み方法はウラ面をご覧ください～			

好きな時にスタジオエクササイズ!!! EVENT TICKET = ET 誕生!			
ET 教室紹介の右上にマークがついているクラスは単発参加が可能！			
・仕事の都合で10回参加できるかわからない… ・いろんなレッスンを体験してみたい…等			
◆直接来館/受付券売機でチケットをお求めください 1回¥1000 予約不要/当日、時間に余裕をもってお越しください 来館時のマスク着用、体調チェックのご協力をお願いします			
※対象クラスであっても、参加申し込みの人数によっては受講できない場合があります。予めご了承ください。			

♡タイ式ヨガ(ルーシーダットン)			E
木	9:15～10:15	佐藤めぐみ	
	タイに古くから伝わる健康法です。 深い呼吸とポーズを合わせて行うことで 血液循環が良くなり代謝アップ、 リラックス効果などが期待できます。		
4月	5月	6月	
8.15.22	6.20.27	3.10.17.24	

おとなの卓球教室〔初級〕・〔中級〕		
木	9:30～10:30〔初級〕	ゆうみ
	10:45～11:45〔中級〕	
 〔初級〕基本的な動作を習得しよう！ 〔中級〕技術を高めてゲームで実践しよう！ 対象:50歳以上		
4月	5月	6月
8.15.22	6.20.27	3.10.17.24

ET最新情報
(4/1現在)

はじめてのピラティス		
木	10:30～11:30	藤澤節子
	運動が苦手でも大丈夫！ 身体の内側の筋肉を鍛えて しなやかなスタイル作りをしましょう。	
4月	5月	6月
8.15.22	6.20.27	3.10.17.24

リズム運動&コンディショニング			ET
木	13:00~14:00	松本智	
音楽に合わせて簡単な動座を組み合わせて動き 後半は、バランス、トレーニング、調整等を 組み合わせて行います!			
4月		5月	6月
8.15.22		6.20.27	3.10.17.24

やさしい有酸素&ストレッチ			ET
木	19:00~20:00	戸田幸穂	
		音楽に合わせて楽しく動きます♪ 後半は気持ちよく身体を 縦に伸ばしてスッキリしましょう！	
4月	5月	6月	
8.15.22	6.20.27	3.10.17.24	

踊ろう♪ダンスミックス			ET
木	20:15~21:15	MIHO	
今流行の♪TikTokの振付、K-pop、HIPHOP… 様々なジャンルのダンスを 簡単な振付で1曲づつ 完成させていき楽しんでいきましょう！			
4月		5月	6月
8.15.22		6.20.27	3.10.17.24

見つめるハタヨガ			ET
金	10:00~11:00	tomomi	
	ヨガはあなたの心と身体を整えてくれる大切な時間。呼吸法から一つひとつのポーズの取り方などヨガ初心者・身体が硬い方でも丁寧に伝えしていきます！		
4月	5月	6月	
9.16.23.30	7.21.28	4.11.18	

太極拳〔初級〕・ NEW 太極扇〔上級〕		
金	13:30～14:30〔初級〕	小山陽子
	14:45～15:45〔上級〕	
身体動きと気の集中により血流が活性化し、 (初級)基礎の動作を習得します。 上級コースを新設しました！※専用シューズを持参(持っている方)		
4月	5月	6月
9.16.23.30	7.21.28	4.18.25

※(火)19:00～ファイドウ/(水)20:15～ボディーメイクピラティス……好評につきスペースの確保が困難な為今期のET受入れは見合わせます
※(火)20:15～暗闇★ダンスフィットネス/(土)10:00～ZUMBA® …先着5名限定/開始15分前～受付にて整理券配布(お一人につき1枚のみ)

ZUMBA®			ET
金	13:30~14:30	山本さおり	
 ラテン音楽を中心に世界中の音楽で行われる ダンスエクササイズです。 初めての方、運動をあまりしない方でも 無理なく気軽に参加頂けるクラスです！ 楽しく一緒に動いて汗をかこう！			
4月		5月	6月
9.16.23.30		7.21.28	4.11.18

背骨コンディショニング			
金	15:00~16:00	加藤未緒	
	背骨の歪みを整え全身の不調を改善する 運動プログラム。 年齢を問わず参加いただけます。 持ち物: フェイスタオル2枚、バスタオル1枚		
	4月	5月	6月
	9.16.23.30	7.21.28	4.11.18

NEW TaeBo®インパクト ※4/1更新			ET
金	19:30~20:15	兵永拓也	
 ※日程変更あり TaeBo「タエボー」の動きをベースに グローブ(各自、軍手等でも代用可能)を使用して キック、パンチなど基礎を重点的に行うクラス			
4月	5月	6月	
9.16.23.30	7.21.28	4.11.18.25追加	

NEW TaeBo®		※4/1更新	ET
金	20:30~21:15	兵永拓也	
※日程変更あり Billy隊長が考案したテコンドーとボクシングの要素を取り入れた、格闘技の要素を取り入れたエクササイズです。 要付終了※ETのみ			
4月	5月	6月	
9.16.23.30	7.21.28	4.11.18.25追加	

【持ち物】			
・トレーニングウェア ・汗ふき用タオル ・飲みもの(フタ付) + …ヨガマット又はバスタオル or …室内用シューズ			
…体力が必要！			

ZUMBA®			ET※5枠
土	10:00~11:00	NORIYO	
	世界中の音楽を使って身体を動かす ダンスエクササイズ。 (初級)基礎の動作を習得します。 (中級)技術を高めてゲームで実践しよう！ とにかく音楽を楽しみ音楽に身を委ねて 世界中の音楽をお楽しみ下さい♪ 受付終了※ETのみ		
4月	5月	6月	
3.10.17.24	1.8.29	5.12.26	

※(火)19:00～ファイドウ/(水)20:15～ボディーメイクピラティス……好評につきスペースの確保が困難な為今期のET受入れは見合わせます
※(火)20:15～暗闇★ダンスフィットネス/(土)10:00～ZUMBA® …先着5名限定/開始15分前～受付にて整理券配布(お一人につき1枚のみ)