

# 光明健康倶楽部 スタジオレッスン タイムスケジュール【2025年2月】

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
11:00		11:00~11:45 楽しい筋トレ NONA	11:00~11:45 ピラティス 山口	11:00~11:45 エアロ(中級) 白須	11:00~11:45 ヨガ 古家	11:00~12:00 ジャイロキネシス	10:45~11:30 ヨガ chuchan
12:00		12:00~12:45 ボディジャム NONA <b>BODYJAM</b>	12:00~12:45 ヨガ 山口	12:00~12:45 ステップ(中級) 白須	12:00~12:45 骨盤調整ストレッチ 古家	KANAE 12:15~13:15 ピラティス	11:45~12:45 SALSATION chuchan
13:00		13:00~13:45 ヨガ 荻野	13:00~13:45 ボディジャム TOMMY <b>BODYJAM</b>	13:00~13:45 自重ワークアウト 寺田	13:00~13:45 ZUMBA ミーア <b>ZUMBA</b>	MISAKI 13:30~14:15 HIIT The Beat 荻野	13:00~13:45 Reejam 谷内
14:00		14:00~14:45 ボディバランス 荻野 <b>BODYBALANCE</b>	14:00~14:45 ZUMBA TOMMY <b>ZUMBA</b>	14:00~14:45 ヨガ 寺田	14:00~15:00 ピラティス MISAKI	●2・4週 アクティブヨガ 14:30~15:30 ボディバランス+ヨガ 荻野 <b>BODYBALANCE</b>	14:00~14:45 ZUMBA 谷内 <b>ZUMBA</b>
15:00	スタジオ休館日		15:00~15:45 エアロ(中級) 三宮 康祐	15:00~15:45 ストレッチ KENYA			
16:00			16:00~16:45 ステップ(中級) 三宮 康祐	16:00~17:00 ボディコンバト マスタークラス KENYA <b>BODYCOMBAT</b>		17:00~18:00 ボディコンバト マスタークラス 奥田 真史 <b>BODYCOMBAT</b>	
18:00		18:00~18:45 ピラティス 山口	18:00~18:30 姿勢改善ストレッチ 眞納 18:40~19:25 筋力リリース NONA	18:00~18:45 リズムダンス AYUTO <b>DANCE</b>	18:00~18:45 ヨガ 山口	18:15~19:00 レスミルダンス AYUTO <b>DANCE</b>	
19:00		19:00~19:45 遅寝ワリレッスン D-revolution	19:35~20:35 ボディジャム マスタークラス NONA <b>BODYJAM</b>	19:00~19:45 ステップ(中級) 平良 麻白	19:00~19:45 ステップ(初級~中級) 谷内	19:15~20:15 ボディジャム マスタークラス AYUTO <b>BODYJAM</b>	
20:00	7日 村井 美天IR 14日 藤坂 悠平IR 21日 村井 美天IR 28日 ヒロIR	20:00~21:00 遅寝ワリレッスン D-revolution		20:00~20:45 エアロ(中級) 平良 麻白	20:00~20:45 エアロ(初級~中級) 谷内		
21:00							

- 【柔軟性】**
- ヨガ  
呼吸とポーズに意識を向け流れるように動きます。筋力(体幹)の強化、心(精神)の安定両方が身につく、後にはいい身体になります。ダイエットや美容効果も期待でき、ストレスや体力不足を感じている方に特にオススメです。
  - LES MILLS BODYBALANCE  
ヨガをベースにストレッチの要素を取り入れたストレッチ運動は、骨格を整え、筋力強化に柔軟性アップにも効果的。さらに、集中力、押さえておきたい心もケアできます。心も体も両方を守られるます。ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラムです。
  - ボディジャム  
ヨガをベースにストレッチの要素を取り入れたストレッチ運動は、骨格を整え、筋力強化に柔軟性アップにも効果的。さらに、集中力、押さえておきたい心もケアできます。心も体も両方を守られるます。ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラムです。
- 【脂肪燃焼】**
- エアロ(初級~上級)  
音楽に合わせてリズム感に楽しく体を動かす。脂肪燃焼・ストレス発散を目標します。初級から中級まで幅広いプログラムをご用意。
  - ステップ(初級~上級)  
ステップの昇降運動を音楽に合わせて行うことで、脂肪燃焼・体力アップ・ストレス発散を目標します。初級から中級まで幅広いプログラムをご用意しました！

- 【ダンス】**
- ZUMBA  
ダンスの音楽とダンスで楽しく有酸素運動が行えます。骨盤回りを動かすのでお腹の脂肪燃焼に効果的！
  - LES MILLS DANCE  
45分間のチャレンジと燃焼をさらにハイエナジーワークアウトです。世界のダンスジャンルからインスピレーションを受けたプログラムで、楽しく合わせて革新的なダンスの動きを取り入れています。
  - LES MILLS BODYJAM  
ダンス未経験者にも参加しやすいプログラム。動きの難易度を下げ、覚えやすく楽しく、初心者からダンスがしたい方にオススメです。ダンス中合わせて楽しく、カラダ一気！
  - Reejam  
日本に初上陸したばかりのタイガ舞のReejam(リージヤム)はエアロの基本的な動きにビップホップを融合させた初めてのダンスプログラムです。
  - ザルセーション  
ザルセーションのクラスではいろいろな国のいろんなジャンルの曲をザルセーションのようにMIXし、機能的に体を動かしながら、最高のダンスフィットネスプログラムです。

- 【筋トレ】**
- LES MILLS BODYCOMBAT  
空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたプログラム。難しい動きは一切なし！気持ちの持ち方にパンチやキックを同時に意識して身体をひねることで、有酸素運動と同じ効果に期待。
  - 自重ワークアウト  
自身体重を機能的に使って全身を引き締めていくプログラム。キレたスタイルを目指す方にオススメです！
  - HIIT The Beat  
HIIT THE BEATはファンクショナルトレーニング、HIITトレーニングでの効果を高め、そこにエアロダンスの基本的な概念を取り込んだグループフィットネスプログラムです。リスニングの向上、筋力向上、脂肪燃焼、柔軟性、パワスの向上に期待できます。

- 【調整系】**
- 骨盤調整ストレッチ  
骨盤を正しい位置に調整するストレッチ。姿勢改善にも効果的です。楽にストレッチしましょう！
  - 姿勢改善ストレッチ・ストレッチ  
マットを使って、背骨や骨格の改善、予防を目的としたストレッチです。骨盤回りをほぐすことで、柔軟性が上がり、怪我を予防しやすくなります。
  - ピラティス  
身体の深層部にあるインナーマッスを使い全身のバランスを整えるレッスンです。姿勢改善や骨盤の歪みにも効果的です！
  - ジャイロキネシス  
ヨガ、バレエ、水泳などの動きをベースに流れるような曲調の音楽を聴きながらマットやリネーローラで骨格のエクササイズです。

# KOHMEI Fitness Club

- 【レッスン参加にあたって】**
- ① 全クラス定員制となっております。  
スタジオ・会員数・体験人数(人数がレッスンにより異なる)  
・パーソナル・会員数(1名)または体験(1名)  
※定員数は変動する場合がございます。
  - ② 予約受付は開始時間60分前まで受付しております。  
※キャンセルは前日23:59まで可
  - ③ イベント・クラターの都合により  
急遽レッスン時間等の変更がある場合がございます。
  - ④ マスクの着用は自己判断でお願い致します。
  - ⑤ 水分補給ができる飲料水をお持ちください。  
大浴場に設置のウォーターサーバーもご利用頂けます。
  - ⑥ ...初心者の方でも参加しやすいプログラムです。

## ★2月イベント情報とお知らせ★

- 2/2(日) MIYU IR・AYUTO IR (初JT)  
17:30~LES MILLS DANCE 45min (定員11名)  
18:30~BODY JAM 60min (定員11名)
- 2/10(日) 池野 薫 IR  
19:00~ステップ45min (定員11名)  
20:00~エアロ 60min (定員11名)
- 2/16(日) YUKKY IR  
15:00~BODY COMBAT 45min (定員12名)
- 2/17(月) 小藪 英大 IR  
19:00~ステップ45min (定員11名)  
20:00~エアロ 60min (定員11名)
- 2/24(月) 深見 龍大 IR  
11:00~LES MILLS DANCE 45 (定員12名)  
12:00~BODY JAM 60(定員12名)  
他 イベントはInstagramや館内告知をチェック！
- 各週レッスンのスタートのお知らせ★  
毎土曜日 13:30-14:45  
第1・3・5週 HIIT THE BEAT  
第2・4 週 アクティブヨガ  
担当 荻野 IR

**【WEB入会・Instagramフォローはこちら】**

→WEB入会フォーム

Instagram →

# 光明健康倶楽部 パーソナルトレーニング【2025年2月タイムスケジュール】

日 Sun	月 Mon	火 Tue	1日 水 Wed	木 Thu	金 Fri	1日 土 Sat
						14:00~21:00 (松田)
2日 日 Sun	3日 月 Mon	4日 火 Tue	5日 水 Wed	6日 木 Thu	7日 金 Fri	8日 土 Sat
	10:00~15:00 (竹村)	完全予約制 (玉田)	10:00~14:00 (松田) 完全予約制 (横山)		完全予約制 (横山)	14:00~21:00 (松田)
9日 日 Sun	10日 月 Mon	11日 火 Tue	12日 水 Wed	13日 木 Thu	14日 金 Fri	15日 土 Sat
			10:00~14:00 (松田) 完全予約制 (横山)		完全予約制 (横山)	14:00~21:00 (松田)
16日 日 Sun	17日 月 Mon	18日 火 Tue	19日 水 Wed	20日 木 Thu	21日 金 Fri	22日 土 Sat
		完全予約制 (玉田)	10:00~14:00 (松田) 完全予約制 (横山)		完全予約制 (横山)	
23日 日 Sun	24日 月 Mon	25日 火 Tue	26日 水 Wed	27日 木 Thu	28日 金 Fri	
		完全予約制 (玉田)	10:00~14:00 (松田) 完全予約制 (横山)		完全予約制 (横山)	

# KOHMEI Fitness Club

## スタジオメンバー会員様へ

- ・トレーニングジムが無料でご利用頂けるようになりました。
- ※パーソナルトレーニング中もご利用頂けますが、パーソナルが優先となります。

## パーソナルトレーニングメンバー会員様へ

- ・パーソナルトレーニングのスケジュール時間でもジムのご利用が可能になりました。
- ・スタジオレッスンは1レッスン/1,000円でご利用頂けます。  
(スタジオレッスンをご利用の際はフロントスタッフへお声がけ下さい)

## 【ご利用に関する注意事項】

- ・マシン使用後はアルコール消毒お願い致します。
- ・混雑時は譲り合いをお願い致します。