4月 LESSON PROGRAM

【営業時間】平日9:45～22:00　土曜9:45～21:45　日・祝日9:45～17:45

スポーツクラブ ヴィテンかなざわ
VIO KANAZAWA
☎076-244-3434
ヴィテン　検索　クリック!

月

スタジオ
- 定員20名 10:30-11:15 美姿勢ストレッチ CHIE
- 11:30-12:30 パワーヨガ Mei
- 12:45-13:15 はじめてエアロ30 山森
- 13:30-14:00 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット30 フヤちゃん
- 14:15-15:30 太極拳 黒崎
- 17:30-18:30 ジュニアアイドルダンス
- 19:30-20:15 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 たけちよ
- 20:30-21:15 ヒーリングヨガ 中山

プール
- 11:00-12:15 成人スイミングスクール（有料）初中級 上級
- 12:30-13:00 アクアシェイプ STAFF

火

スタジオ
- 10:30-11:30 リラックスヨガ 本田
- 11:45-12:35 スマイルエアロ50 Mei
- 12:50-13:35 はじめてのストリートダンス45 Izumi
- 定員20名 13:45-14:30 かんたんステップ45 山森
- 14:45-15:45 代謝UPリンパ体操 山森
- 17:30-18:45 ジュニアバレエ
- 定員20名 19:30-20:15 LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 タイキ
- 20:30-21:15 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 ライラ

プール
- 12:15-12:45 水泳部 柿沢
- 13:00-14:15 エクセレントスイミングスクール（有料）初中級 上級
- 19:15-20:30 成人スイミングスクール（有料）初中級 上級
- 20:45-21:15 水中バレー30

水

スタジオ
- 10:00-10:30 健康体操30 Mei
- 10:45-11:30 ピラティス Mei
- 11:45-12:45 バレエ教室 殊才
- 13:00-13:45 ズンバ ZUMBA マリリン
- 14:00-14:45 スマイルエアロ45 ハッシー
- 15:00-15:45 シェイプヨガ 和田森
- 19:30-20:15 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 フヤちゃん
- 20:30-21:15 ピラティス Mei

プール
- 11:00-12:15 成人スイミングスクール（有料）上級
- 12:30-13:00 水中バレー STAFF
- 20:30-21:00 マスターズ 柿沢

木

スタジオ
- 10:30-11:15 かんたんエアロ Mei
- 定員20名 11:30-12:15 LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 タイキ
- 12:30-13:30 骨盤ヨガ みどり
- 13:45-14:15 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット30 ライラ
- 14:30-15:15 LesMills DANCE レスミルズダンス45 マリリン
- 17:00-18:15 ジュニアバレエ
- 19:30-20:15 LesMills DANCE レスミルズダンス45 たけちよ
- 20:30-21:15 シェイプヨガ 神谷

プール
- 11:00-12:15 成人スイミングスクール（有料）上級
- 12:30-13:00 アクアシェイプ STAFF
- 19:15-20:30 成人スイミングスクール（有料）上級
- 20:45-21:15 水中バレー30

金

スタジオ
- 定員20名 10:30-11:30 操体法 飯田
- 11:45-12:15 はじめてエアロ30 カニさん
- 12:30-13:30 週替わりレッスン 30～45 min STAFF
- 13:30-14:30 週替わりレッスン 45～60 min STAFF
- 14:30-15:15 陰ヨガ Mei
- 17:30-18:45 ジュニアHIP HOP
- 19:30-20:15 かんたんエアロ45 山森
- 20:30-21:15 代謝UPリンパ体操 山森

プール
- 11:00-12:15 成人スイミングスクール（有料）初中級 上級
- 13:00-14:15 エクセレントスイミングスクール（有料）初中級 上級
- 19:15-20:30 成人スイミングスクール（有料）上級

レッスン内容については別紙でお伝えします。

土

スタジオ
- 10:15-11:15 ヒーリングヨガ CHIE
- 11:30-12:30 フラダンス 久保田
- 定員20名 12:45-13:15 LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 タイキ
- 13:30-14:00 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット30 スタッフ
- 14:15-15:15 FUNK 小坂
- 15:30-16:15 ヒーリングヨガ 中山
- 19:00-19:45 LesMills BODYATTACK ボディアタック45 たけちよ
- 20:00-20:45 週替わりレッスン 45min スタッフ

プール
- 8:45-10:00 早朝成人スイミングスクール（有料）上級
- 19:15-20:30 成人スイミングスクール（有料）初中級 上級

日

スタジオ
- 9:00-10:15 ジュニアバレエ
- 10:25-11:10 かんたんエアロ45 粟原
- 12:00-13:00 週替わりレッスン 45～60 min STAFF
- 13:15-14:15 週替わりレッスン 45～60 min STAFF
- 14:30-15:30 週替わりレッスン 45～60 min STAFF

日曜プログラムに関しましてはスタジオ前・フロントにて掲示します。レッスン時間が変更の場合もあります。ご理解・ご協力お願い致します。

【エアロ　ステップ】

■はじめてエアロ30(30min)
ウォーキングや簡単なステップで楽しくエアロビクスの基本をマスターするクラスです。

■かんたんエアロ45(45min)
基本のステップを組み合わせ、アップテンポな曲にあわせて楽しむクラスです。

■スマイルエアロ50(50min)
初級はマスターしたけれど、中級にいくにはチョット・・・という方にはこちらのレッスンへどうぞ！

■はじめてステップ45(45min)
昇降運動の簡単な基本ステップをマスターするクラスです。

■かんたんステップ45 (45min)
基本ステップを組み合わせ楽しく脂肪燃焼させるクラスです。たくさんモモを使って下半身強化にも抜群です。

【ダンス】

■FUNK（60min）
フリースタイルのダンスです。カッコ良く楽しく踊れます！

■フラダンス（45min）
ハワイアンミュージックにあわせて楽しく踊るクラス。伝統的な踊りはカラダだけでなくココロもきれいにしてくれます。ココロとカラダの調和を感じて下さい。

■バレエ（60min）
独特の動きでしなやかなカラダづくりをバレエのストレッチから基本動作を含むしていきます。

■太極拳（75min）
中国古来の心身鍛錬を目標とした健康法で、ゆっくりとした動作や呼吸で全身を強化するクラスです。

■ストリートダンス入門(60min)
ジャンルを問わずダンスの基礎を中心としたクラスです。
音楽とダンスを楽しむことがメイン！
未経験の方も大歓迎！楽しく踊りましょう！

■はじめてのストリートダンス(45min)
リズムトレーニングや基礎中心のクラスです。
音楽とダンスを楽しむことを大切にしています。
ダンスをやったことが無い方にもオススメです。
楽しく踊りましょう！

■ZUMBA(45min)
ラテン音楽を中心に世界中の音楽で行うダンスプログラムです。

【トレーニング　調整系】

■らくらくサーキット（20～30min）
お腹や上半身、下半身の引き締めトレーニングを行います。皆で全身をシェイプアップ!!

■操体法(60min)
痛くないほうに身体を動かして、筋肉と骨格のバランスを整えるクラスです。「腰痛」や肩こり」にお悩みの方に必見のクラスです。

■健康体操(30min)
チューブやタオルを使って楽しく体を動かしましょう。激しい運動が苦手な方にオススメです！

■代謝UPリンパ体操（60min）
棒踏みや誰にでもできる簡単な体操でリンパ(老廃物)の流れを良くし、代謝もアップしていくクラスです。お疲れの解消便秘の改善、シェイプアップにもおススメです！

【ヨガ　ピラティス】

■骨盤ヨガ(45min)
ヨガのポーズで「骨盤の歪み」、「骨盤のずれ」を矯正していくクラスです。基礎代謝が高くなるのでダイエットや脂肪燃焼に効果抜群です！

■ヒーリングヨガ(45・60min)
基本的なヨガの動作とストレッチを取り入れたクラス。リラクゼーション効果絶大です。

■シェイプヨガ(60min)
ゆっくりとした呼吸でカラダをリラックスさせ、ヨガの動作でカラダをシェイプアップします。

■ピラティス(30・45min)
基本的なピラティスの動作を初めての方でもかんたんに行えるクラス。
みんなで体幹、インナーマッスルを鍛え引き締めましょう！

■陰ヨガ(45min)
ゆっくりとした動きで、表面の筋肉を緩め、筋膜を伸ばしていくことで全身の柔軟性を高めることができます。

【水中エクササイズ】

■はじめてアクア(30min)
初心者大歓迎！シンプルな動きで体を動かす、基本クラス。
運動不足を解消しましょう。

■アクアウォーク(30min)
水の特性を生かしながらの水中ウォーキングです。歩く基本動作から指導します。
いろんなバリエーションをたのしみましょう。

■水中バレー(30min)
ビーチボールを使いながら水中でバレーボールをします。ストレス解消にもどうぞ！

■水泳部(30min)
クロールや背泳ぎなどを、ゆっくり泳げるようりなりたい方のクラスです。

■マスターズ（30min）
速く泳げるようになりたい方や大会出場を目標にされている方など、たくさん泳ぎたい方のクラスです。

■アクアシェイプ(30min)
ヌードル(浮き棒)を使い、水の特性を活かしたストレッチ・運動になります。
関節への負荷が軽いのでどんな方でも参加できます！

【レスミルズプログラム】

LesMills BODYPUMP（30・45・60min）
音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズをしていきます。
老若男女、誰でもエンジョイ！シェイプアップへの世界一の早道!!

LesMills BODYCOMBAT（30・45・60min）
あらゆる格闘技のエッセンスを取り入れたエクササイズ。一体感のあるレッスンは最後まで楽しさ満載！ストレス発散しよう！

LesMills BODYATTACK（30・45・60min）
音楽を楽しみながら、シンプルなエアロビクスの動作を行うグループエクササイズ。心肺機能向上＆脂肪燃焼効果バツグン！シンプル動作でどなたでも楽しめます。

LesMills DANCE（30・45min）
動きがシンプルで繰り返しが多いため、ダンス初心者にもオススメ。
また性別関わらずかっこよく踊ることができるような振り付けが多い！
ジャズ、コンテンポラリーダンス、ラテン、モダンなど様々なジャンルのダンスからインスピレーションを受け、ムーブメントとテクニックに焦点を当てたこのプログラムは、ワークアウトをしながらダンス・スキルを向上させたい人やダンスが好きな人に最適です。

■テクニック(15min)
レッスンの動きをインストラクターに直接見てもらえるクラスです。
参加は自由です。
レッスン前に個別に指導を受けたい方におすすめです。

※ご案内申し上げます。スタジオプログラムが月の途中で変更になる可能性がございます。またご案内させて頂きます。お手数ではございますが、ご理解ご了承の程よろしくお願い申し上げます。