



Lucina matsudo

※有料クラスにつきましては、当日フロントにて精算し、参加予約とさせていただきます。(前日までの予約は無し)

2021.9～ start

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	studio1	studio2	studio1	studio2	studio1	studio2	studio1	studio2	studio1	studio2	studio1	studio2	studio1	studio2
10:00														
11:00	ヨガ45 ～デトックス～ 10:30-11:15 Mana		EXTREMEボディシェイプ45 10:30-11:15 今川 千恵子	ジャンベ45 10:30-11:15 おまつ 17	ヨガ45 ～ボディメンテナンス～ 10:30-11:15 宮谷 佳子		ピラティス初級45 10:30-11:15 Ryo	キックボクシングEX45 10:30-11:15 KUMI	フリースタイル45 10:20-11:05 田村 暁美	姿勢改善ストレッチ45 10:20-11:05 寺田 佳言	ハレエ45 10:30-11:15 コフジ	コーゲンヨガ45 ～リラックス～ 10:30-11:15 warm 智香子	ヨガ45 ～シンプル～ 10:30-11:15 YUMI	ハレエ45 10:30-11:15 萩原 由美子
12:00		コーゲンヨガ45 ～リラックス～ 11:30-12:15 北村 あり	FIGHT DO45 11:45-12:30 あき	アフリカダンス45 11:45-12:30 日光	ベリーダンス45 11:45-12:30 栗津子	ボディ コンディショニング45 11:45-12:30 青貝 タ子	エアロ中級45 11:45-12:30 Ryo	ZUMBA45 11:45-12:30 みつこ	コアコンディショニング45 11:30-12:15 Shindo 20	コーゲンヨガ45 ～ヴィンヤサフロ～ 11:30-12:15 may	RADICAL POWER45 11:45-12:30 TAMA 27	骨盤コントロール ストレッチ45 11:45-12:30 warm Parwanaアミ	エアロ上級45 11:45-12:30 今野 水菜樹	ハレエポイント 11:45-12:30 女性限定(有料1,650円税込) 毎週開催 萩原 由美子
13:00	ステップ中級45 13:00-13:45 横田 桂子	骨盤コンディショニング40 12:45-13:25 北村 あり	シャカブーン45 13:00-13:45 青貝 タ子	はじめてフラメンコ30 13:00-13:30 乙訓 裕子	エアロサーキット45 13:00-13:45 Shindo	はじめてエアロ30 13:00-13:30 青貝 タ子	ヨガ45 ～シンプル～ 13:00-13:45 櫻井 沙也香	POWER SPLASH30 13:15-13:45 和田 彩華	エアロ初級35 12:45-13:20 久保田 温郎	VTRレッスン30 ～ピラティス初級～ 12:45-13:15 ※予約必要無し	エアロサーキット45 13:00-13:45 染谷 成美	UBOUND45 13:00-13:45 中塚 愛瀬 20	POWER CARDIO45 13:00-13:45 丸山 敦史 27	シャイロキネシス45 13:00-13:45 鈴木 真由
14:00	ハレエ45 14:15-15:00 コフジ	コーゲンヨガ45 ～シンプル～ 14:05-14:50 ピョン ソンファ	整体ストレッチ45 14:15-15:00 竹下 博司 ※バスタオルがあれば お持ちください	フラメンコ45 14:00-14:45 乙訓 裕子	ジャズ45 14:15-15:00 久我 亜矢子	ヨガ45 ～シンプル～ 14:00-14:45 青貝 タ子	HIPHOP45 14:45-15:30 赤地 寿美	コーゲンヨガ45 ～ダイエット～ 14:15-15:00 太田 早織	ステップ初中級45 14:00-14:45 Ryo 27	コーゲンヨガ45 ～デトックス～ 14:00-14:45 太田 早織	エアロ中級45 14:15-15:00 久保田 温郎	ボディ コンディショニング45 14:15-15:00 染谷 成美 ※バスタオルをお持ちください	ジャズ45 14:15-15:00 鈴木 真由	エアロ初級30 14:15-14:45 廣瀬 里沙
15:00		コーゲンピラティス45 ～シンプル～ 15:20-16:05 MIKA	フラダンス45 15:30-16:15 高田 里美	太極拳45 15:15-16:00 菊地 三枝	ハレエ45 15:30-16:15 重富 幸子	ベリー-FUSION 15:30-16:30 (有料1,650円税込) 毎週開催 gaaya		タイ古式 骨盤調整ストレッチ45 15:15-16:00 金成 琢磨			エアロ中級45 14:15-15:00 久保田 温郎		ジャズダンス基礎 15:15-15:45 (有料1,100円税込) 毎週開催 鈴木 真由	
16:00			フラダンス 16:45-17:45 (有料1,650円税込) 開催日は館内掲示を ご確認ください 高田 里美	コンテンポラリーダンス ～キューバスタイル～ 16:30-17:15 (有料1,300円税込) みっこ 開催日は館内掲示を ご確認ください	ハレエ中級 16:45-17:30 女性限定 (有料1,650円税込) 毎週開催 重富 幸子						RITMOS45 15:30-16:15 廣瀬 里沙	コーゲンピラティス45 ～美ボディ～ 15:30-16:15 横尾 純子	ヨガ45 ～シンプル～ 15:45-16:30 Mai	
17:00	全レッスンオンライン予約となります。 予約:レッスン開始15分前まで キャンセル:レッスン開始30分前まで 1stスタジオ 定員 32名 2ndスタジオ 定員 22名 ※定員人数に変更があるレッスンは 27にて表記しております										ヨガ45 ～ヴィンヤサフロ～ 16:45-17:30 今川 千恵子	フラダンス45 16:45-17:30 高田 里美	ヨガ45 ～エナジー～ 17:00-17:45 Mai	骨盤ピーナスボディ45 17:00-17:45 北村 あり
18:00					教えて!ハレエ基礎ステップ 18:00-18:30 (有料1,100円税込) 毎週開催 重富 幸子							ZUMBA45 18:00-18:45 赤崎 由美子	ハレエ初級 18:00-19:30 (有料2,500円税込) 6名限定 開催日は館内掲示を ご確認ください 小林 治晃 6	HOUSE45 18:15-19:00 堀内 彰
19:00	ヨガ45 ～リラックス～ 19:00-19:45 石垣 麻衣子	美BODY コンディショニング45 19:00-19:45 warm 和田 彩華	ヨガ45 ～シンプル～ 18:45-19:30 Mai	KaQiLa 45 ～カキラ～ 18:55-19:40 warm 智香子	ハレエ初級45 19:00-19:45 小林 治晃	コーゲンピラティス45 ～ボディケア～ 19:00-19:45 warm 大山 恵美子	POWER CARDIO45 19:00-19:45 中畑 優也 27	HIPHOP45 19:00-19:45 藤村 亜美	RITMOS45 19:00-19:45 廣瀬 里沙	STREET DANCE45 19:00-19:45 YOKO	ダンスエアロ上級 19:15-20:15 (有料1,650円税込) 10名限定 開催日は館内掲示を ご確認ください 石河 知可子 10			
20:00	エアロ初級45 20:15-21:00 Ryo	VTRレッスン30 ～ダイエットヨガ～ 20:15-20:45 ※予約必要無し	RITMOS45 20:00-20:45 茂木 紀子		エアロ初級45 20:15-21:00 大山 恵美子	骨盤ピーナスボディ45 20:15-21:00 warm 北村 あり	FIGHT DO45 20:15-21:00 中畑 優也	ハレエ初級45 20:15-21:00 小林 治晃	ダンスエアロ45 20:15-21:00 廣瀬 里沙	ヨガ45 ～シンプル～ 20:20-21:05 YOKO				
21:00			FIGHT DO45 21:15-22:00 茂木 紀子						UBOUND45 21:30-22:15 中塚 愛瀬 20					
22:00														

毎月10日20日は休館日となります

☆レッスン開始以降のご入場は、クラス進行の妨げになるほかご自身の身体に負担をかけるのでご遠慮ください。
 ☆クラス変更・インストラクターの代行に関しましては、館内のインフォメーション、またはHPでご確認いただけます。
 ☆HOTプログラムにご参加の際は、必ずバスタオル・お水をご用意ください。
 尚、ヨガマットにバスタオルを敷いて頂きますよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。
 ☆祝日は特別プログラムとなります

≡左記の枠内のレッスンがHOTスタジオになります。(湿度65%温度38℃)
 ≡左記の枠内のレッスンがWARMスタジオになります。(湿度60%温度30℃)
 ≡左記の枠内のレッスンがコーゲンスタジオとなります。

女性限定 バスタオルとお水をご用意ください。(女性限定のレッスンは手足の出る服装でお越しください。)

左記の【裸足マーク】と
 ●ヨガプログラム、
 ●HOTプログラムは
 裸足でご参加いただけます。

『全ての人が楽しめる、チャレンジできる』 LUCINAスタジオプログラム概要

クラス名	時間	強度	難度	クラス内容
【有酸素】				
はじめてエアロ	30	☆	★	これからエアロビクスを始める方向向けのクラスです。基本的な動作をご紹介しますので初めての方でも安心してご参加頂けます。
エアロ初級	30/45	☆	★	エアロビクスに少し慣れてきた方向向けのクラスです。基本動作を中心に様々な動きを楽しむことができます。
エアロ初級	45	☆☆	★	エアロビクスにある程度慣れてきた方が対象です。気持ちよく汗を流すことを目的とします。やや複雑なステップの動きにも挑戦していきます。
エアロ中級	45	☆☆☆	★★	心肺機能向上、体力向上を目的とした、運動強度の高い動きを行います。短時間でもしっかり汗のかける充実感を得られるクラスです。
ダンスエアロ	45	☆	★★	ダンスの要素を加えたエアロビクスのクラスです。
エアロサーキット	45	☆☆	★★	エアロビクスと筋力トレーニングを交互に行うサーキットクラスです。エアロビクスに少し慣れてきた方から動きを楽しみたい方まで幅広くご参加頂けます。
ステップ初級	45	☆☆	★★	ステップ台を使用し、動作に慣れた方向向けの運動強度・難度を上げた動作を中心に行う有酸素エクササイズです。
ステップ中級	45	☆☆☆	★★	ステップ台を使用し心肺機能向上、体力向上を目的とした、運動強度の高い動きを行います。短時間でもしっかり汗をかき充実感を得られるステップクラスです。
キックボクシングEX	45	☆☆	★	下半身を中心とした動きを行い、おなか周りや太ももの引き締めにとっても効果的な格闘技系クラスです。
FIGHT DO	45	☆☆☆	★★	ノリの良い音楽と効果音に合わせて楽しくシェイプアップのできる格闘技系クラス。ストレス発散にも効果的！初めての方、女性の方も大歓迎です。
UBOUND	45	☆☆☆	★★	1人乗り用トランポリンを使ったエクササイズです。シェイプアップや骨の強化、心肺機能向上にも効果的です。
【ヨガ(初心者向け)】				
シンプル	45	☆	★	ヨガを始めたい！始めたばかりの人にオススメするヨガ。簡単に楽しみながら続けられ、続けられるから効果を実感することができるクラスです。
リラックス	45	☆	★	ゆっくりとポーズを行い、ストレスから解放されカラダの 深層部からほぐしていくクラス。仰向けや座った状態で行うポーズが多めのクラスです。
ボディメンテナンス	45	☆	★	身体の不調を整えていくクラスです。肩こり・腰痛など緩和したい方にお勧めです。
【ヨガ(中級者向け)】				
パワー	45	☆☆	★★	太陽礼拝の動きをベースに動きと呼吸の運動を感じていきます。ボディメイクに適したレッスンです。
デトックス	45	☆☆	★★	詰まりがちだった血流の流れを改善していきます。体内に蓄積された老廃物を体外に排出していきましょう。
ダイエット	45	☆☆	★★	デトックス効果を促して基礎代謝を上げ、ポーズを多く取り入れたシェイプアップに効果的なクラスです。
ヴィンヤサフロー	45	☆☆	★★	呼吸と動きを知的にシンクろさせダイナミックな動きとクリエイティブな流れを体感していくクラスです。
【ヨガ(上級者向け)】				
エナジー	45	☆☆	★★★	太陽礼拝の動きを中心に全身を大きく動かします。身体中に呼吸とエネルギーを感じ、つまりが解かれていく開放感とポジティブな心を養っていきます。
【ストレッチ】				
整体ストレッチ	45	☆	★	体全身、筋肉のハリやコリを緩めて各部位の痛みを和らげていくクラスです。ストレッチの効果をより実感して頂く為に大きいタオルの使用を推奨しております。
姿勢改善ストレッチ	45	☆	★	肩甲骨、股関節周辺を動かし、姿勢バランスを整え、リラックスすることを目的としたクラスです。
骨盤コントロールストレッチ	45	☆	★	胸や腰を立体的かつ多方面に稼働させしなやかで強い体幹を作っていく、ベリーダンスの動きも取り入れて美しいめりはりのあるボディを目指します。
タイ古式骨盤調整ストレッチ	45	☆	★	筋膜リリースも行い、歪みの改善を図りほぐしていく調整系のストレッチを行うクラスです。
ジャイロキネシス	45	☆	★	イスに座った姿勢で背骨を円やらせんの様に動かします。柔軟な動きにより全身のストレッチ効果を図るクラスです。
【ピラティス】				
シンプル	45	☆	★	ピラティスが初めての方向向けのクラスです。美しいボディラインを目指す為、安定したコアバランスを身につけていきます。
ボディケア	45	☆☆	★★	姿勢や呼吸を整え、正しい身体の使い方を習得するピラティスクラスです。
美ボディ	45	☆☆	★★	たるみやすい部分をエクササイズし、女性らしい身体へ導くピラティスクラスです。

クラス名	時間	強度	難度	クラス内容
【コンディショニング】				
POWER CARDIO	45	☆☆☆	★★	筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うことにより全身のシェイプアップ、持久力を高めることのできるクラスです。
ボディコンディショニング	45	☆	★	ストレッチ・ダンベル体操・コアトレーニングなどにより、身体のコンディション(柔軟性・筋力向上・調整力)を養うクラスです。小さなボールをし関節の動きを向上させる動きが入るバリエーションも用意しております。
コアコンディショニング	45	☆☆	★	体幹を中心にエクササイズを行うことで、全身を引き締めていくクラスです。
骨盤ピーナスボディ	45	☆☆	★★	日常生活で癖ついた骨盤の歪みを様々なエクササイズで矯正していくクラスです。
KaQiLa ～カキラ～	45	☆	★	関節や肋骨、骨盤を効果的に動かし、肩こり・関節痛、腰痛、股関節痛、冷え・むくみの改善、身体機能改善を目的としたクラスです。
バレトン	45	☆☆	★	バレエ・ヨガ・フィットネスと、3種の要素が取り入れられている新感覚のエクササイズです。
骨盤コンディショニング	45	☆	★	ヨガのポーズをベースに、肩こり腰痛の原因となる姿勢の改善を目指します。
EXTREMEボディシェイプ	45	☆☆	★★	音楽に合わせて身体全身のシェイプアップを目指します。EXTREME(最高に楽しい) エクササイズレッスンです。
美BODYコンディショニング	45	☆☆	★★	コアや下半身に特化したエクササイズを行い、女性らしいウエストやヒップラインを手に入れましょう！
POWER SPLASH	46	☆☆	★	暗闇×ウォーターバッグの新感覚エクササイズ。筋力系レッスンが初めての方にもオススメのクラスです
【ダンス】				
HIPHOP	45	☆☆	★★	HIPHOPに必要なストレッチから行い、カッコいい曲に合わせてリズム取りから振り付けまで楽しむプログラムです。
HOUSE	45	☆	★	HOUSEの基礎から習得できるクラスです。足のステップを中心に振り付けも楽しめます。ダンス初心者にもおすすめです！
バレエ	45	☆☆	★★	バレエの基本動作を習得し振り付けも行います。楽しみながら、しなやかで、美しく踊るクラスです。
ジャズ	45	☆☆	★★	ジャズの基本動作を習得するクラスです。曲に合わせて振り付けも行います。これから初めてという方にもお勧めのクラスです。
ZUMBA	45	☆☆	★★	南米コロンビアで生まれ、サルサ・メレンゲ・ラテン系のダンス、音楽を取り入れたダンスフィットネスエクササイズです。
はじめてフラメンコ	30	☆	★	フラメンコの基本姿勢、基本所作を学ぶクラスです。スポーツシューズでご参加いただけます。
フラメンコ	45	☆☆	★★	振り付けに挑戦していくクラスです。一曲を約半年ほど時間をかけて振り付けていきます。
STREET DANCE	45	☆☆	★★	ストリート(路上)が『発祥』のダンスで、たくさんのダンスの種類があり、特有のリズムを取りながら踊るダンスです。
フラダンス	45	☆	★	ハワイの音楽に合わせて行います。伝統的な踊りをゆっくりとした動きで表現していくクラスです。
ベリーダンス	45	☆☆	★★	古代エジプトが発祥のオリエンタルダンスです。全身を使って動くためボディラインを整えたい方におすすめのクラスです。
アフリカダンス	45	☆☆	★★	ジャンベの迫力ある生演奏で踊ります。肩甲骨を大きく使い、低い姿勢で踊るのでシェイプアップ効果が期待できます。
RITMOS	45	☆☆	★★	1曲ごとに踊りが変化します。ヒップホップ、ジャズ、ラテン、サルサ等様々なジャンルの音楽と振り付けを楽しむクラスです。
フリースタイル	45	☆☆	★★	ジャンルに捕らわれず色々な要素を取り入れて踊ります。月ごとに振付が変わります。
シャカブーン	45	☆☆	★★	音楽に乗せて踊るダンスフィットネスエクササイズプログラム。気分に合わせて自然と自分のスタイルで踊ることができます。
【カルチャー】				
太極拳	45	☆	★★	中国武術の型をゆっくりとした動作で行います。カラダの軸を意識する事でバランス能力が向上し、機能的なカラダを作ることが出来ます。
ジャンベ	45	☆	★	西アフリカの伝統打楽器ジャンベをスタジオで叩きます。みんなで音楽を作りながらも、上腕・内転筋等の引き締め効果もあります。
【VTRレッスン】				
美BODYコンディショニング	30	☆☆	★★	インナーを意識してエクササイズを行うことで美しいボディラインを目指すクラスです。
ダイエットヨガ	30	☆☆	★	今日のご自身の呼吸はどんな呼吸か確認し、深い呼吸に意識を向け、胸いっぱい新鮮な空気が広がる感覚を味わってください。
リラックスヨガ	30	☆	★	深い呼吸を行うことで、日中のストレスから解放され心身共にリフレッシュできるクラスです。
ピラティス初級	30	☆	★	初めての方でも安心して動けるピラティスの基本クラスです。ご自身のペースで無理なくチャレンジしていきましょう！

Lucina
matsudo

9月23日 (THU) 祝日プログラム

営業時間：10:00～20:00

タイム スケジュール	Studio 1		Studio 2	タイム スケジュール
10:00～		体が硬くても周りを 気にせず自分に集中 出来るのがメリットの 暗闇ヨガ! 暗闇空間と バラードミュージックとの 融合での新感覚のヨガを 楽しみましょう!	暗闇空間プログラム	10:00～
10:30～			フロースタイルヨガ45～強度★～ 10:30-11:45 今川 千恵子	10:30～
11:00～	美姿勢ピラティス45 祝日限定 ～下半身を整えて姿勢の軸に～ 10:45-11:30 萩原 由美子		暗闇空間プログラム	11:00～
11:30～			シンプルZUMBA45 11:45-12:30 みっこ	11:30～
12:00～	バレエ初中級45 12:00-12:45 萩原 由美子		暗闇空間プログラム	12:00～
12:30～		超ステップのみで 体幹中心にラン特有の シェイクやサークルムーブメント でシェイプアップ!!	POWER SPLASH45 13:00-13:45 和田 彩華	12:30～
13:00～			暗闇×ウオーターバックの 新感覚エクササイズ! 筋トレ系レッスンが 初めての方にもオススメです!	13:00～
13:30～	エアロ中級45 13:15-14:00 Ryo		暗闇空間プログラム 祝日限定!!	13:30～
14:00～			リズム バランス45 15:00-15:45 MIHO	14:00～
14:30～	FIGHT DO45 14:30-15:15 丸山 敦史		暗闇空間プログラム	14:30～
15:00～		マットの上で、ヨガの 動きのアレンジで 音楽に合わせて からだを伸ばしたり 腹筋、背筋を 楽しく鍛えながら 汗をかけるレッスンです♪	コアコンディショニング45 16:15-17:00 Shindo	15:00～
15:30～			20	15:30～
16:00～	MEGA DANZ45 15:45-16:30 浅井 久美子		暗闇空間プログラム	16:00～
16:30～		イベント!!	20	16:30～
17:00～	KUMI POP60 17:00-18:00 (有料1,650円税込) 浅井 久美子		エアロサーキット60 17:30-18:30 (有料770円税込) Shindo	17:00～
17:30～		BTSの曲に合わせて 振付を踊るクラスです! 楽しくみんなでBTSを 踊りましょう♪	15	17:30～
18:00～			エアロピクスと筋トレで筋力・持久力・ 脂肪燃焼アップを目指します! エクササイズの内容は当日までの お楽しみに♪	18:00～
18:30～				18:30～
19:00～				19:00～

営業時間：10:00～20:00

すべてのプログラムが常温となります

📍 印のクラスは初心者の方でも参加しやすいクラスです。

👣 印のクラスは裸足でご参加ください。

ご移動の際はスリッパをご持参ください。

有料プログラムにつきましては、当日フロントにて精算し、参加予約とさせていただきます。(前日までの予約は無し)