

2021年 4月～6月期 定期教室プログラム一覧

LIFE STATION 新百合ヶ丘
tel 044-819-6633

【 一般男女向け教室 】

◆ 歪み改善 骨盤体操！

自分の体の歪みを見つけながら正しい姿勢を身につけましょう。簡単な骨盤の体操で、使っていない体の奥の筋肉を目覚めさせます。
※ライブ配信によるオンライン参加も可能です。お気軽にお問い合わせください。

	対象	曜日	時間	回数	日程	金額(税込)
GE401	18歳以上男女	水曜日	13:30 - 14:30	全 12 回	4月 7.14.21.28 5月 12.19.26 6月 2.9.16.23.30	¥19,800

◆ コアトレーニング

コア(体幹部)の強化を中心に全身のトレーニングを行います。動きのあるトレーニング方法や、日常生活でも意識できるような運動方法を取り入れ、正しく強化することで、姿勢の改善・腰痛・肩こりなど、様々な症状の予防・改善効果が期待できます。

	対象	曜日	時間	回数	日程	金額(税込)
GE421	18歳以上男女	火曜日	14:00 - 15:00	全 12 回	4月 6.13.20.27 5月 11.18.25 6月 1.8.15.22.29	¥19,800
GE422	18歳以上男女	火曜日	15:15 - 16:15	全 12 回	4月 6.13.20.27 5月 11.18.25 6月 1.8.15.22.29	¥19,800
GE423	18歳以上男女	火曜日	16:30 - 17:30	全 12 回	4月 6.13.20.27 5月 11.18.25 6月 1.8.15.22.29	¥19,800

◆ シェイプアップトレーニング

サーキット形式で、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、心拍数を上げながらトレーニングをしていきます。ダイエットをお考えの方、体力をつけたい方にオススメです。

	対象	曜日	時間	回数	日程	金額(税込)
GE431	18歳以上男女	火曜日	17:45 - 18:45	全 12 回	4月 6.13.20.27 5月 11.18.25 6月 1.8.15.22.29	¥19,800

◆ HIPHOP/KPOP ダンス

Justin Bieber(ジャスティンビーバー)やAriana Grande(アリアナグランデ)などの有名な洋楽や邦楽、BTS、SEVENTEEN、NiziU、TWICE、BLACKPINKなど、様々なアーティストの曲を使っていきます。

	対象	曜日	時間	回数	日程	金額(税込)
DA401	小学1～3年生男女	月曜日	16:30 - 17:30	全 12 回	4月 5.12.19.26 5月 10.17.24.31 6月 7.14.21.28	¥19,800
DA402	小学4～6年生男女	月曜日	17:40 - 18:40	全 12 回	4月 5.12.19.26 5月 10.17.24.31 6月 7.14.21.28	¥19,800
DA403	中学生以上女性限定	月曜日	18:50 - 19:50	全 12 回	4月 5.12.19.26 5月 10.17.24.31 6月 7.14.21.28	¥19,800
DA411	小学1～3年生男女	木曜日	16:30 - 17:30	全 11 回	4月 8.15.22 5月 6.13.20.27 6月 3.10.17.24	¥18,100
DA412	小学4～6年生男女	木曜日	17:40 - 18:40	全 11 回	4月 8.15.22 5月 6.13.20.27 6月 3.10.17.24	¥18,100
DA413	中学生以上女性限定	木曜日	18:50 - 19:50	全 11 回	4月 8.15.22 5月 6.13.20.27 6月 3.10.17.24	¥18,100

◆ バレエエクササイズ ※4月は体験教室を開催しています

日常使いつらい部位をしっかりとほぐして、ダンサーのようなしなやかな身体作りを目指します。また、バレエの腕や脚の使い方によってインナーマッスルを目覚めさせるレッスンです。身体をどうほぐしたら良いかわからない人はぜひ。バレエの経験は問いません。経験者にもオススメです。

	対象	曜日	時間	回数	日程	金額(税込)
LA461	18歳以上男女	月曜日	14:00 - 15:00	各 1 回	4月 9.16	1回 ¥1,000

【 シニア向け教室 】

◆ シルバー筋トレ

いつまでも元気な体を維持するため、動きは簡単だけどしっかりと負荷をかけたトレーニング方法や、脳を活性化させるための運動を行います。

4月～6月期は休講とさせていただきます。

【 シニア向け教室 】

◆ プレミアム生き生き体操

身体の動かし方を理解して効果的なストレッチと筋トレを行います。毎日を活動的に過ごしたい方、筋力の低下が気になる方、お待ちしております。

	対象	曜日	時間	回数	日程	金額(税込)
満 SR401	65歳以上男女	月曜日	9:00 - 10:00	全 12 回	4月 5,12,19,26 5月 10,17,24,31 6月 7,14,21,28	¥19,800
満 SR402	65歳以上男女	月曜日	10:10 - 11:10	全 12 回	4月 5,12,19,26 5月 10,17,24,31 6月 7,14,21,28	¥19,800
満 SR403	65歳以上男女	月曜日	11:20 - 12:20	全 12 回	4月 5,12,19,26 5月 10,17,24,31 6月 7,14,21,28	¥19,800

◆ シニアのんびりヨガ

痛いところがあるのに、お医者さんには「運動しましょう」と言われた方、大歓迎です。一緒に心と体の改善を目指し、笑顔を取り戻しましょう。

	対象	曜日	時間	回数	日程	金額(税込)
満 SR431	70歳以上男女	木曜日	11:00 - 12:00	全 11 回	4月 8.15.22 5月 6.13.20.27 6月 3.10.17.24	¥18,100
満 SR432	70歳以上男女	木曜日	12:15 - 13:15	全 11 回	4月 8.15.22 5月 6.13.20.27 6月 3.10.17.24	¥18,100

【 女性限定教室 】

◆ 筋膜リリース&インナープレス

ほぐす&鍛えるが同時に行えるレッスン。筋膜リリースで可動域を広げ深く勢いのある呼吸を利用してインナーマッスルを鍛えます。肩こり・腰痛・歪み・むくみ・ぽっこりお腹が気になる方にオススメです。
※ライブ配信によるオンライン参加も可能です。お気軽にお問い合わせください。

	対象	曜日	時間	回数	日程	金額(税込)
GE412	18歳以上女性	水曜日	9:10 - 10:10	全 6 回	4月 14.28 5月 12 6月 9.23.30	¥9,900
GE413	18歳以上女性	水曜日	10:30 - 11:30	全 6 回	4月 14.28 5月 12 6月 9.23.30	¥9,900
GE414	18歳以上女性	金曜日	9:20 - 10:20	全 9 回	4月 9.16.23 5月 7.21.28 6月 4.18.25	¥14,800
GE411	18歳以上女性	金曜日	10:45 - 12:15	全 9 回	4月 9.16.23 5月 7.21.28 6月 4.18.25	¥17,800

◆ ナイトヨガ ★★★ ※「ヨガ教室の運動強度について」をご確認ください。

基本のポーズを中心に行っていく、リラックスするために呼吸で心と身体をつないでいきます。ヨガ初心者・体の硬い方・運動が苦手な方・よく眠れない方にこそ受けていただきたいレッスンです。
※ライブ配信によるオンライン参加も可能です。お気軽にお問い合わせください。

	対象	曜日	時間	回数	日程	金額(税込)
LA491	18歳以上女性	水曜日	18:30 - 19:30	全 9 回	4月 7.14.21.28 5月 12.26 6月 2.16.30	¥14,800
LA492	18歳以上女性	水曜日	19:45 - 20:45	全 9 回	4月 7.14.21.28 5月 12.26 6月 2.16.30	¥14,800

◆ パワーリフレッシュYOGA ★★★★★ ※「ヨガ教室の運動強度について」をご確認ください。

立位のポーズを中心に全身を積極的に動かします。太陽礼拝を繰り返し行うことで呼吸の深まりを味わいます。疲れをリフレッシュした心で休日を迎えましょう。
※ライブ配信によるオンライン参加も可能です。お気軽にお問い合わせください。

	対象	曜日	時間	回数	日程	金額(税込)
LA431	18歳以上女性	金曜日	18:00 - 19:00	全 11 回	4月 9.16.23 5月 7.14.21.28 6月 4.11.18.25	¥18,100

2021年 4月～6月期 定期教室プログラム一覧

LIFE STATION 新百合ヶ丘
tel 044-819-6633

◆ リラックスYOGA ★ ※「ヨガ教室の運動強度について」をご確認ください。

座位のポーズを中心に全身をまんべんなく動かします。月礼拝を行うことで呼吸の深まりを味わいます。緊張と弛緩を繰り返すことで自律神経のバランスを整えます。質の良い睡眠を手に入れましょう。
※ライブ配信によるオンライン参加も可能です。お気軽にお問い合わせください。

	対象	曜日	時間	回数	日程	金額(税込)
LA441	18歳以上女性	金曜日	19:15 - 20:15	全 11 回	4月 9.16.23 5月 7.14.21.28 6月 4.11.18.25	¥18,100

◎ ヨガ教室の運動強度について

★の数が運動強度の目安となります。運動強度が高いレッスンほど身体を大きく動かしていくので、インナーマッスルの強化やシェイプアップにもつながります。運動強度が低いレッスンはリラックスしたい方におすすめです。ご自身の目的に合わせてお選びいただけます。

◆ マスクでピラティスストレッチ

ピラティスのエクササイズを体を伸ばしながら整えていきます。マスクを着けていても苦しくない程度のゆったりとした動きを行います。※当スタジオの「ゆっくりピラティス」教室受講経験のある方を対象とさせていただきます。詳細はホームページの専用チラシをご覧ください。

	対象	曜日	時間	回数	日程	金額(税込)
LA411	18歳以上女性	火曜日	11:15 - 11:45	各 1 回	4月 13, 27 5月 18 6月 8, 22, 29	1回 ¥2,750

【カルチャー教室】

◆ ハワイアンキルト

初期は横13cm×高さ12cm×マチ5cmのヤシの木のポーチを作ります。受講を継続する方はオリジナルなものを作っていました(その場合は別途教材費が必要です)。

	対象	曜日	時間	回数	日程	金額(税・材料費込)
KA421	18歳以上男女	火曜日	10:00 - 12:00	全 6 回	4月 6.20 5月 11.25 6月 1.15	¥13,900

◆ 純銀粘土で作るシルバーアクセサリー

純銀粘土を使って造形し、焼いて磨くと純銀のアクセサリーになります。最初の作品は教室時間内で焼き終わるので当日のうちに持ち帰れます。慣れてきたら難易度を上げた好きなアクセサリーも作れます。

	対象	曜日	時間	回数	日程	金額(税・材料費込)
KA431	18歳以上男女	水曜日	9:45 - 11:45	全 6 回	4月 7.21 5月 19.26 6月 2.16	¥13,900

◆ 声楽 (月2回開催)

各クラス定員2名の教室です。コンコーネ、またはイタリア歌曲からお選びいただけます。参加の際は必ず不織布のマスクをご着用ください。 ※別途教材費がかかる場合がございます。

	対象	曜日	時間	回数	日程	金額(税込)
満 KA401	18歳以上男女	火曜日	9:15 - 9:45	全 6 回	4月 13.27 5月 18 6月 8.22.29	¥16,500
満 KA402	18歳以上男女	火曜日	10:00 - 10:30	全 6 回	4月 13.27 5月 18 6月 8.22.29	¥16,500
KA403	18歳以上男女	木曜日	9:30 - 10:00	全 5 回	4月 15 5月 6.20 6月 3.17	¥13,700
KA404	18歳以上男女	木曜日	10:15 - 10:45	全 5 回	4月 15 5月 6.20 6月 3.17	¥13,700

◆ 声楽 (月1回開催)

各クラス定員2名の教室です。童謡を歌います。参加の際は必ず不織布のマスクをご着用ください。 ※別途教材費がかかる場合がございます。

日程調整中です。決定次第ご案内いたします。

【オンライン教室】

◆ ゆっくりピラティス

身体への気づきを高め、骨のアライメントを整え、体幹も作っていきます。はじめての方大歓迎。 ※ZOOMを使用したオンラインレッスンです。

	対象	曜日	時間	回数	日程	金額(税込)
OL401	18歳以上女性	月曜日	11:00 - 12:00	全 12 回	4月 5.12.19.26 5月 10.17.24.31 6月 7.14.21.28	¥13,200
OL402	18歳以上女性	水曜日	11:00 - 12:00	全 12 回	4月 7.14.21.28 5月 12.19.26 6月 2.9.16.23.30	¥13,200
OL403	18歳以上女性	土曜日	11:00 - 12:00	全 11 回	4月 10.17.24 5月 8.15.22.29 6月 5.12.19.26	¥12,100

◎ ゆっくりピラティスのオンラインレッスンを受講される際の注意事項

- ・Wi-fiなどのインターネット環境があることをご確認ください。
- ・受講に使用するメールアドレスはキャリア以外のものを推奨しています。
- ・お申し込みはホームページの問い合わせよりお願いいたします。
- ・教室参加費のお支払いは窓口、または銀行振込をご利用ください。 ※振込手数料が発生いたします
- ・Drop in対象教室です。
 - ※ ¥1,320(税込)/回
 - ※ まとめてのお申し込みが可能です
- ・教室を欠席された場合は、他曜日クラスへ振替が可能です。ご希望の方はご連絡ください。

<体験教室 申し込み方法>

体験教室の申し込みは、窓口・お電話にて承ります。体験を希望される教室・お名前・お電話番号を伺い、お申し込み完了となります。定期教室スタート後の体験については、定員に達していない場合のみ体験での参加が可能です。また、体験は各教室おひとり様一回とさせていただきます。料金は一律¥1,000頂戴いたします(別途教材費等)。

<定期教室 申し込み方法> ※継続者優先申込は2月末までです。

定期教室の申し込みは、教室を体験していただいた方のみ承ります。申込書に必要事項をご記入いただき、お申し込みは完了となります。定期教室スタート後の途中参加につきましては、定員に達していない場合のみ受け入れが可能です。その場合の参加費は終了回数分を減額して申し受けさせていただきます。

<Drop in(都度参加)について>

定員に達しておらず、講師から承認のある教室につきましては、定期の申し込み以外にその都度料金をお支払いしていただき教室に参加する「Drop in制度」がございます。Drop inの申し込みは事前予約制で、窓口・お電話にて承ります。

<利用規約・ご注意>

- ・受講料には消費税10%が含まれています。
- ・受講料は初回までに一括でお支払いください。また教室開始後の返金は致しません。
- ・通院中の方、健康状態に不安のある方は予め医師の許可を得てからお申し込みください。
- ・スタジオ開催教室につきましては、お客様のご都合によるお休みによる振替は一切できません。
- ・教室参加にあたりご記入いただいた情報は、教室運営にのみ使用し、その他の目的には使用しません。
- ・当施設は更衣室をご用意しておりますが、洗面所・お手洗い等はございませんので、ビル内共有施設をご利用ください。
- ・専用の駐車スペースは設けておりませんので、公共交通機関でのお越しをお勧めいたします。
- ・受講者が定員に達した場合、受付できない場合がございますので、予めご了承ください。