

GE1001

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。

■ 18歳以上男女 ■ 水曜日 ■ 13:30-14:30
 ■ 全11回 ■ ¥18,100 (税込)
 ■ 10月 6.13.20.27 11月 10.17.24 12月 1.8.15.22

コアトレーニング

①GE1011 ②GE1012 ③GE1013

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・改善効果が規定できます。

■ 18歳以上男女 ■ 火曜日 ■ 全10回 ■ ¥16,500 (税込)
 ■ ① 14:00-15:00 ② 15:15-16:15 ③ 16:30-17:30
 ■ 10月 5.12.19.26 11月 9.16.30 12月 7.14.21

GE1021

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おすすめです。

■ 18歳以上男女 ■ 火曜日 ■ 17:45-18:45
 ■ 全10回 ■ ¥16,500 (税込)
 ■ 10月 5.12.19.26 11月 9.16.30 12月 7.14.21

KA1021

純銀粘土で作る シルバーアクセサリ

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も作れます。

■ 18歳以上男女 ■ 水曜日
 ■ 9:45-11:45 ■ 全6回
 ■ ¥13,900 (税込・材料費込み)
 ■ 10月 6.20 11月 17 12月 1.15.22

SR1011

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。

■ 60歳以上男女 ■ 土曜日 ■ 全12回
 ■ 9:45-10:45 ■ ¥19,800 (税込)
 ■ 10月 2.9.16.23.30 11月 6.13.20.27
 12月 4.11.18

Monday ① DA1001 ② DA1002 ③ DA1003
 Thursday ① DA1004 ② DA1005 ③ DA1006

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、毎月曲を変え、様々なアーティストの曲を使っています。

■ 月曜日 ■ 全11回 ■ ¥18,100 (税込) ■ 木曜日 ■ 全11回 ■ ¥18,100 (税込)
 ■ 10月 4.11.18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 6.13.20 ■ 10月 7.14.21.28 11月 4.11.18.25 12月 2.9.16
 ■ ① 16:30-17:30 小学生 初級クラス ■ ① 16:30-17:30 小学生 初級クラス
 ■ ② 17:40-18:40 小学生 中級クラス ■ ② 17:40-18:40 小学生 中級クラス
 ■ ③ 18:50-19:50 中学生以上女性限定クラス ■ ③ 18:50-19:50 中学生以上女性限定クラス

KA1011

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ください(その場合は別途教材費が必要です)。

■ 18歳以上男女 ■ 火曜日 ■ 10:00-12:00
 ■ 全6回 ■ ¥13,900 (税込・材料費込み)
 ■ 10月 5.19 11月 2.16 12月 7.21

① SR1021 ② SR1022

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。

■ 65歳以上男女 ■ 木曜日 ■ 全11回 ■ ¥18,100 (税込)
 ■ ① 11:00-12:00 ② 12:15-13:15
 ■ 10月 7.14.21.28 11月 4.11.18.25 12月 2.9.16

① SR1001 ② SR1002 ③ SR1003

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。

■ 月曜日 ■ 65歳以上男女
 ■ 全12回 ■ ¥19,800 (税込)
 ■ 10月 4.11.18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 6.13.20
 ■ ① 9:00-10:00
 ■ ② 10:10-11:10
 ■ ③ 11:20-12:20

Tuesday ① KA1001 ② KA1002
 Thursday ① KA1003 ② KA1004

声楽

各クラス定員2名の教室です。コンコーネを歌います。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。

■ 火曜日 ■ 18歳以上男女
 ■ 全5回 ■ ¥13,700 (税込)
 ■ 10月 12.26 11月 9.30 12月 14
 ■ ① 9:15-9:45 ② 10:00-10:30
 ■ 木曜日 ■ 18歳以上男女
 ■ 全6回 ■ ¥16,500 (税込)
 ■ 10月 7.21 11月 4.18 12月 2.16
 ■ ① 9:30-10:00 ② 10:15-10:45
 ■ 土曜日 ■ 18歳以上男女
 ■ 9:00-9:30
 ★まずは体験参加を承ります!
 お気軽にお問い合わせください。

Wednesday ① LA1001 ② LA1002 Friday ① LA1003 ② LA1004

筋膜リリース&インナーブレス

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。

■ 水曜日 ■ 18歳以上女性 ■ 全6回 ■ 金曜日 ■ 全9回 ■ 18歳以上女性
 ■ 10月 13.27 11月 10.24 12月 8.22 ■ 10月 1.15.22 11月 5.12.26 12月 3.10.17
 ■ ① 10:00-11:30 ¥11,500 (税込) ■ ① 9:20-10:20 ¥14,800 (税込)
 ■ ② 11:45-12:45 ¥9,900 (税込) ■ ② 10:45-12:15 ¥17,800 (税込)
 ★12月22日のみ12:00-13:00開催 ★②教室は90分クラスです。
 ★①教室は90分クラスです。

★★★

ナイトヨガ

① LA1011

② LA1012

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げていきます。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。

- 18歳以上女性 ■ 水曜日
- 全11回 ■ ¥18,100 (税込)
- ① 18:30-19:30
- ② 19:45-20:45
- 10月 6.13.20.27 11月 10.17.24
- 12月 1.8.15.22

★★★★★

LA1021

パワーリフレッシュ YOGA

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。

- 18歳以上女性 ■ 金曜日
- 全11回 ■ ¥18,100 (税込)
- 18:00-19:00
- 10月 1.8.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17

リラックス YOGA ★

LA1031

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し行う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。

- 18歳以上女性 ■ 金曜日 ■ 19:15-20:15 ■ 全11回 ■ ¥18,100 (税込)
- 10月 1.8.22.29 11月 5.12.19.26 12月 3.10.17

ヨガ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オススメです。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

【都度参加教室です】

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。

- 18歳以上女性 ■ ¥2,750 (税込) /1回
- 月曜日 ■ 13:30-14:00
- 10月 4.18 11月 1.15 12月 6.20
- 火曜日 ■ 11:15-11:45
- 10月 12.26 11月 9.30 12月 14

Monday
LA1041

Tuesday
LA1042

Monday OL1001

Wednesday OL1002

Saturday OL1003

ゆっくりピラティス

【Zoomを使用したオンラインレッスン】

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。

※月曜クラスはフォームローラーを使用したクラスとなります。お持ちの方はご注意ください。フォームローラーをお持ちでない方でもご参加いただけます。

- 18歳以上女性 ■ 10:30-11:30
- 月曜日 ■ 全12回 ■ ¥13,200 (税込)
- 10月 4.11.18.25 11月 1.8.15.22.29 12月 6.13.20
- 水曜日 ■ 全11回 ■ ¥12,100 (税込)
- 10月 6.13.20.27 11月 10.17.24 12月 1.8.15.22
- 土曜日 ■ 全12回 ■ ¥13,200 (税込)
- 10月 2.9.16.23.30 11月 6.13.20.27 12月 4.11.18

教室参加費のお支払いについて

LIFESTATION 新百合ヶ丘では、以下の方法によるお支払いが可能です。

- スタジオ窓口での現金払い
- Coubic から行うクレジットカード決済
- 銀行振込（オンラインレッスン受講者のみ対象）

- クレジットカード決済の流れ -

- ① Coubic にアクセスし、無料会員登録を行ってください。
※初回のみ会員登録が必要です。
- ② LIFESTATION 新百合ヶ丘のホームページにアクセスし、「スタジオ教室（オンライン決済）」を開きます。
- ③ 申込書に記載された金額の QR コードを読み込む、またはクリックすると Coubic に移動します。
- ④ 申込書に記載のパスコードを入力します。
- ⑤ クレジットカード情報を入力し、購入を完了してください。
※ VISA / MASTER / AMERICAN EXPRESS
がご利用いただけます。

10 月期の教室参加費お支払いは 9 月 1 日（水）からです！