MediTAS ZeloFit 2025年スタジオレッスンプログラム　7月11日 ～ 8月10日

定休日　7月15日(火) ・ 7月31日(木)

	日(sun)		月(mon)		火(tue)		水(wed)		木(thu)		金(fri)		土(sat)	
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
9:00				9:10～9:30 ポールセブン	大きいボールと小さいボールで体ほぐし 8/5 松山			9:10～9:40 バランスボール ストレッチ ATSUKO				9:15～9:30 ラジヨガ/ラジオ体操		
9:30									9:40～10:20 ハワイアンフラ① 古木	9:50～10:20 すっきり美姿勢 大月 7/17 三宅		9:50～10:50 かんたんピラティス 法伝 7/25 山口		
10:00	10:00～10:45 ボディシェイプ 三宅	10:00～10:30 バランスボール	10:00～11:00 健康ヨガ 川野	10:00～10:30 機能改善	10:00～11:00 壁ヨガ 金城	10:00～11:00 バレエエクササイズ Laura	10:00～10:45 チェアヨガ 金城	10:00～10:50 体幹エクササイズ ATSUKO			10:00～10:30 チェアレッドコード		10:00～11:00 モーニングピラティス 山口	10:00～10:50 KaQiLa ～カキラ～ 上野
10:30		20.27日開講		10:45～11:05 チェアでリズム体操					10:40～11:40 トータルボディケア 佐々木	10:40～11:25 ハワイアンフラ② 西條				
11:00	11:05～11:45 ステップエアロ 三宅	11:00～11:50 やさしいヨガ 広瀬	11:20～12:10 やさしいヨガ 広瀬		11:20～12:00 ZUMBA Laura 8/5 11:20～11:50 サークルモビリティ Ryu	11:20～12:00 楽笑貯筋 ATSUKO	11:05～11:55 筋膜リリース 金城	11:10～11:55 竹踏み体操 三宅 7/30 ATSUKO			11:10～11:50 ステップサーキット 法伝 7/25 ZUMBA 松山	11:05～11:50 エラスティバンド withトレーニング 山口	11:20～12:20 プロッププピラティス 山口	11:10～12:00 ヨガ 上野
11:30				7/28 腹筋					11:55～12:25 初心者エアロビクス 佐々木	11:45～12:30 リンパヨガ 大月 7/17 健康ヨガ 三宅				
12:00		12:10～12:40 体幹コンディショニング 広瀬			12:15～12:45 青竹ストレッチ ATSUKO	12:20～13:05 エラスティバンド withピラティス 山口	12:15～12:55 シンプルエアロ 三宅 7/30 ZUMBA 松山				12:15～13:00 セルフ コンディショニング 和所 7/25 佐々木	12:15～13:00 STRONG NATION®LOW Ryu		
12:30		20.27日開講	12:45～13:15 無理なくゆるめほぐし 泉原/谷川	12:30～13:00 体幹コンディショニング 広瀬					12:45～13:20 レッドコード 富樫				12:45～13:30 ZUMBA 松山	
13:00					13:00～14:00 ゆったりヨガ &ピラティス 三井		13:20～14:20 ゆるヨガ 川野	13:20～14:20 ベーシックピラティス 法伝		13:25～13:45 オムニアサーキット 富樫	13:20～13:50 骨盤調整エクササイズ 和所 7/25 佐々木	13:20～13:50 サークルモビリティ Ryu		
13:30			13:30～14:30 楊名時八段錦 太極拳 泉原/谷川			13:30～14:00 脳活フィットネス 日隈			13:45～14:45 ストレッチ &ピラティス 種池					
14:00				14:00～14:40 筋膜ストレッチ エクササイズ Yukky	14:15～15:00 シェイプエアロ 町田	14:15～15:00 ベーシックピラティス 日隈					14:15～15:00 シェイプエアロ 三宅		14:00～15:00 トレーニングヨガ 川野 8/9 佐々木	
14:30			14:55～15:40 ZUMBA Yukky				14:40～15:40 アスリートヨガ 川野	14:40～15:40 プロッププピラティス (少人数) 法伝	15:05～15:40 ポンポンチア 横山 8/7 休講					
15:00	15:00～15:40 リフレッシュヨガ 遠田				15:15～16:00 バラエティー レッスン 日隈									
15:30														
16:00	16:00～17:00 アライメントヨガ 遠田								8/7(木)よりしばらくの間 お休みとなります。					
16:30														
17:00														
17:30											7/11.25.8/8開講 19:30～20:00 コアトレ 20:15～21:00 ナイトピラティス 竹内			
18:00	18:15～19:00 ZUMBA Yukky													
18:30														
19:00					19:15～20:00 ZUMBA 松山		19:10～20:10 骨盤調整ヨガ YOKO		19:10～19:55 ZUMBA Laura 8/7 松山	19:15～19:45 やってみようエアロビクス 竹内	19:10～20:00 S.N.W.+CIRCLE mobility Ryu		19:00～20:00 おやすみヨガ YOKO	19:00～19:30 暗闇キックシェイプ プラス
19:30				19:30～20:00 ストレッチ&ベーシックフラ 辻本		19:30～20:30 リメイクヨガ 坂本		19:30～20:00 フィットネスボクシング 和所				19:30～20:00 ストレッチ&ベーシックフラ 辻本		
20:00			20:00～21:00 アロマヨガ (Warm) 仲田	20:15～21:00 楽しく踊るフラダンス 辻本	20:20～21:20 SALSATION® 西部			20:15～21:00 セルフ コンディショニング 和所	20:15～21:00 STRONG NATION® Laura 8/7 Ryu	20:00～20:45 体感ピラティス 竹内	20:15～20:55 マインドフィジカル トレーニング 佐々木	20:15～21:00 楽しく踊るフラダンス 辻本		
20:30														
21:00														

予約・抽選表が2枚出されるレッスンです。

7/21(祝)営業時間9:00～21:00 別途スケジュール有

レッスンでの途中入退場は不可となっております。

	7/21(月)	
	スタジオ1	スタジオ2
9:00		
9:30		
10:00	10:00~11:00 健康ヨガ 川野	10:00~10:30 機能改善
10:30		10:45~11:05 チェアでリズム体操
11:00	11:20~12:10 やさしいヨガ 広瀬	
11:30		
12:00		
12:30	12:30~13:00 体幹コンディショニング 広瀬	
13:00		
13:30		
14:00	14:00~14:40 筋膜ストレッチ エクササイズ Yukky	
14:30		
15:00	14:55~15:40 ZUMBA Yukky	
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		18:30~19:00 ｽﾄﾚｯﾁ＆ベーシックフラ 辻本
19:00	19:00~20:00 アロマヨガ （Warm） 仲田	19:15~20:00 楽しく踊るフラダンス 辻本
19:30		
20:00		
20:30		

ZeloFit STUDIO PROGRAM INFORMATION

ヨガプログラム					身も心もリフレッシュ
レッスン名	時間	強度	スタジオ1	スタジオ2	内容
骨盤調整ヨガ	60	☆☆	20名	なし	骨盤を中心に全身を整えていきます。骨盤をしなやかに保ち、自在に動かす力をつけることで、正しい姿勢や健康で美しい体づくりを目指しましょう。
おやすみヨガ	60	☆	20名	なし	1週間の疲れを癒し、心と体をゆるめましょう。深い呼吸とやさしい動きで、質の高い眠りへと導きます。
リメイクヨガ	60	☆～☆☆	なし	12名	ムーラバンダ(骨盤底筋群)を使いながら、解剖学的にヨガのポーズをすることでいつまでも若々し身体作りをしていきます。 後半は副交感神経を優位にしリラックスしていきましょう。
ゆるヨガ	60	☆	20名	なし	身体の調整を行いながらゆっくりとポーズを行うヨガです。高齢者の方でも気軽に参加できます。
壁ヨガ	60	☆☆	20名	なし	壁を使って姿勢のゆがみを把握して調整します。また深い筋肉を伸ばしながら肩凝りや腰痛などのトラブルの予防を行います。
健康ヨガ	60	☆～☆☆	20名	なし	末端から少しずつ動かしていくことによって、血液やリンパの流れを良くしていきます。基本的なポーズと呼吸で毎日の動きやすい身体づくりをサポートするヨガです。
リフレッシュヨガ	40	☆	20名	なし	アロマの香りと相乗効果で、心身ともにほぐします。ヨガ初心者の方、体が硬い方、運動前のウォーミングアップや、運動後のクールダウンにもオススメです。
アライメントヨガ	60	☆☆	20名	なし	「アライメント」とは姿勢や骨の配列の事をいいます。間違ったアライメントでポーズをとると、その効果を十分に得られないばかりか、体を痛めてしまう事もあります。このクラスでは、丁寧にアライメントを意識する事によって、日常生活の身体のクセ、歪みや痛みの原因に気づき、骨格から身体を整えていきます。
アロマヨガ(Warm)	60	☆☆	20名	なし	天然のアロマオイルを焚いた空間でヨガを行うクラスです。アロマとヨガの相乗効果で心身のバランスを整え、より美しく健康なからだを手に入れることができます。
チェアヨガ	45	☆	25名	なし	椅子に座ってのヨガ。動きがシンプルで優しいので、誰でも取り組みやすく手軽に行うことができます。
ラジヨガ	20	☆	なし	12名	ラジオ体操のヨガ版。誰でも・気軽に・楽しく・ヨガができます。深い呼吸を意識して行うので、身体が温まり身体の血行も促されます。
アスリートヨガ	60	☆☆☆	20名	なし	体幹トレーニングをメインとし、バランス能力の向上にも効果のあるヨガです。
トレーニングヨガ	60	☆☆	20名	なし	ヨガ中級者のオススメ！！アスリートヨガの少し強度を落としたヨガです。
マインド・フィジカルトレーニング	40	☆☆～☆☆☆	20名	なし	ヨガの動きとエクササイズを組み合わせて心身を鍛えます。
やさしいヨガ	50	☆☆	25名	なし	心と身体と呼吸のバランスを調整しながら疲労やストレスを改善していくクラスです。深い呼吸でゆっくり身体をほぐしていきます。
ヨガ	50	☆☆	なし	12名	呼吸を大事にします。またゆったりと全身を使うポーズではコアを意識し心身のバランスを心地良く整えます。
リンパヨガ	45	☆	なし	12名	リンパを促す事に重点をおいたヨガです。
ピラティスプログラム					インナーマッスルを強化！スタイルUP　腰痛予防にも！
モーニングピラティス	60	☆	20名	なし	緩めて、鍛えて、整える。朝の固くなったカラダをピラティスのエクササイズとストレッチを交えて整えていきます。初めての方でも大丈夫です。
ベーシックピラティス	60	☆☆	なし	12名	呼吸を意識し基本的なポーズを行います。さらに自分の身体をうまくコントロールできるような動きを加え、しなやかな身体作りを目指します。
かんたんピラティス	60	☆	なし	12名	ピラティスの基本的となる体幹(インナーマッスル)の筋肉を強化していくプログラムです。呼吸をゆっくりと行いながらインナーマッスルを使っていきます。初めての方、姿勢や身体の歪みが気になる方への機能改善も期待できます。
プロップピラティス	60	☆☆	15～20名	なし	ピラティスのエクササイズを様々なプロップ(道具)を使用しながら行うレッスンです。 毎月違ったプロップを使用することで、体幹を鍛えながら、身体の機能を高めていけるクラスです。 ※使用プロップにより人数が変わります。
体感ピラティス	45	☆☆	なし	12名	可動性を上げ、体幹トレーニングを行います。身体の調子に合わせて、楽しみながら　Let's　Try！
プロップピラティス(少人数)	60	☆☆	なし	6名	ピラティスのエクササイズを様々なプロップ(道具)を使用しながら行うレッスンです。 少人数(～6名)ですので、より細やかな対応ができます。
ストレッチ＆ピラティス	60	☆	20名	なし	ストレッチで筋肉を伸ばし柔らかくして、身体を動かしやすく準備してからピラティスに入ります。ピラティスでは全身の筋肉をまんべんなく使っていきます。首・肩のこわばりを取り、姿勢改善、しなやかな身体を目指します。
エラスティバンドwithピラティス(トレーニング)	45	☆☆	なし	12名	特殊なトレーニングバンドを使って、身体の使い方のコツを掴み、ピラティス(効率よくトレーニング)を行います。
ゆったりヨガ＆ピラティス	60	☆	20名	なし	30分程かけてじっくり柔軟をしていきます。ピラティスのエクササイズ要素も取り入れていますが、年配の方も多く、軽減をして、リハビリのようなメニューで行っていきます。
ナイトピラティス	45	☆	なし	12名	程よく身体を動かし、今日1日の疲れを取りリセット。明日へと繋げましょう！
カーディオプログラム					楽しく有酸素運動!!　脂肪燃焼!!
シンプルエアロ	40	☆☆	20名	なし	弾みや衝撃の少ないステップを行いながら、音楽に合わせて全身を動かしていくクラスです。インストラクターの指示を基に運動を行っていきます。
ステップエアロ	40	☆☆	17名	なし	ステップ台を用いた昇降運動を音楽に合わせて行うことで、より有酸素運動効果を高めていきます。インストラクターの指示を基に運動を行っていきます。
ステップサーキット	40	☆☆	17名	なし	ステップ台を用いて踏み台昇降運動と簡単な筋トレを交互に行うことで体力と筋持久力の向上を目指します。
シェイプエアロ	45	☆☆☆	20名	なし	有酸素運動を音楽に合わせて楽しくエクササイズするクラスです。脂肪燃焼、心肺機能の向上、体力アップを目標の方にオススメです。インストラクターの指示を基に運動を行っていきます。
初心者エアロビクス	30	☆	20名	なし	音楽に合わせて、歩く動作を中心にした初心者向けのクラスです。有酸素運動クラスの基本になります。
やってみようエアロビクス	30	☆	なし	12名	音楽に合わせて楽しく動く初心者向けのクラスです。
ZUMBA	40/45	☆☆～☆☆☆	20名	なし	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のプログラムです。インストラクターの動きを真似し、「踊ることを楽しむ」レッスンです。
STRONG　NATION®	50	☆☆☆～☆☆☆☆	20名	8名	音楽と効果音が動きとシンクロした、新感覚のインターバルトレーニングです。
STRONG　NATION® LOW	45	☆☆～☆☆☆	なし	12名	音楽に合わせて体を動かす「STRONG　NATION®」のロウ強度バージョン。初心者や運動が久しぶりの方でも安心して参加できます。しっかり動いて気持ちよく汗をかきましょう！
S.N.W.+CIRCLE mobility	50	☆☆☆～☆☆☆☆	20名	なし	音楽に合わせて動くSTRONG　Nationに、タンベルを使った筋トレ要素をプラス！CIRCLE mobilityで整える！脂肪燃焼×筋力アップ×柔軟性向上の最強セットプログラム！
フィットネスボクシング	30	☆☆	なし	12名	リズムに合わせて楽しくパンチング！たくさん汗かいてストレス発散しましょう。
暗闇キックシェイププラス	30	☆☆～☆☆☆	なし	8名	キックボクシングはムエタイを基にして考案された日本発祥の格闘技です。エクササイズを暗闇で行う事により周りを気にせず運動ができます。(実際にサンドバックを利用したレッスンになります)
SALSATION®	60	☆☆～☆☆☆	20名	なし	世界の音楽に合わせて、音楽を感じながら楽しく身体を動かすダンスフィットネスプログラムです。
バレエエクササイズ	60	☆～☆☆	20名	12名	バレエの動きに加えフィットネスとヨガの要素を取り入れたレッスンです。
ポンポンチア	35	☆～☆☆	15名	なし	キラキラと輝くポンポンを持って踊ります。「笑顔で」「ポジティブな気持ちで」「互いに励ましあう」チアダンスで、 心も身体も元気にしていきましょう。 腕や背中をしっかり使って踊れるので、上半身のシェイプアップや姿勢改善に大効果的です。
ハワイアンフラ①	40	☆～☆☆	20名	なし	年齢に関係なくいつでも始められるフラ。上半身を引き上げながら指先まで使い、曲の内容を表現していきます。 ハワイアンミュージックに合わせて心も身体も開放しましょう。
ハワイアンフラ②	45	☆～☆☆	なし	12名	ハワイアンフラ①とは異なる曲を踊っていきます。
ストレッチ＆ベーシックフラ	30	☆	なし	14名	フラダンスに大切な筋肉を鍛え柔軟にするためのストレッチと基礎となるステップを行います。
楽しく踊るフラダンス	45	☆～☆☆	なし	14名	ハワイアンミュージックの意味を感じながら曲に合わせてステップとハンドモーションで踊ります。
バラエティレッスン	45	☆☆～☆☆☆	20名	なし	エアロ・ボクシング・筋トレ・ストレッチを組み合わせたオリジナルプログラムです。
チェアでリズム体操	20	☆～☆☆	なし	15名	イスに座ってリズムにノリながら、脳も体も動かしましょう！
ストレッチプログラム					柔軟性UPで運動効果もUP
筋膜リリース	50	☆～☆☆	20名	なし	第二の骨格と呼ばれる筋膜の偏りによって痛みやコリ、身体の歪みは生じやすくなっています。このレッスンでは身体を三次元的に捉え、筋膜をリリースする(ほぐす)ことにより体の不調を取り除き姿勢の改善を狙っていきます。
バランスボールストレッチ	30	☆～☆☆	なし	12名	ボールの柔らかさと球の特性を活かし、関節可動域を広め筋肉を緩めていきます。
青竹ストレッチ	30	☆	25名	なし	音楽を聞きながら青竹踏み。内臓を正常な状態に回復させ足の裏から身体の歪みを整えて最後にマットに座りストレッチです。
健康増進・機能改善プログラム					運動でロコモ予防。いつまでも元気に若々しく。
サークルモビリティ	30	☆☆	なし	8名	科学的根拠に基づいたプログラムとして設計されており、柔軟性・呼吸法・モビリティ(可動性)エクササイズで構成されています。癒しの音楽と首の周波数を活用し、心身のバランスを整えることを目的としています。
機能改善	30	☆	なし	15名	膝・股・肩の痛みを予防・改善するために必要な筋力トレーニングやストレッチを椅子を使って行うクラスです。自宅でも出来る運動をご紹介します。またロコモティブシンドロームを予防改善するための運動方法を学びます。身体に対する不安や悩みを解消していくクラスです。
KaQiLa～カキラ～	50	☆☆	なし	12名	ろっ骨エクササイズ。肋骨を中心とした全身の関節を動かし、身体の機能改善効果を高めるエクササイズです。免疫力の向上、肩こり、腰痛等を改善促進させます。
筋膜ストレッチエクササイズ	40	☆～☆☆	なし	12名	筋膜の流れに身体を動かして機能改善し、凝りや痛みのない身体づくりを目指します。運動が苦手な方、どなたにもおすすめのエクササイズです。
セルフコンディショニング	45	☆	25名	なし	自身で身体のメンテナンスを行っていきます。身体の様々な部位の血行を良くしていき、疲労回復を促していきます。
トータルボディケア	60	☆	20名	なし	日常生活でお疲れの身体を動いて伸ばして整えます。
ポールセブン	20	☆	なし	12名	ストレッチポールを使用し、20分で身体を調整するクラスです。誰でもお手軽にご参加いただけます。
腹筋20	20	☆☆	なし	12名	腹筋のみを行うクラスです。お腹を引き締めたい方、腹筋を割りたい方、また、腰痛の予防・改善にもおすすめのクラスです。
竹踏み体操	45	☆	なし	12名	竹踏みを繰り返し、足のツボに刺激を加えることで、自然治癒力を高め、全身の血行を促進することを目的としたプログラムです。
ラジオ体操	20	☆	なし	12名	ラジオ体操第1・第2,左右均等にまんべんなく身体を動かすために必要な運動を組み合わせて作られています。血行促進、運動不足解消、生活習慣病予防期待！！
コアトレ	20/30	☆～☆☆	20名	12名	体幹トレーニングはスポーツ、日常生活動作、ダイエットなどあらゆる分野で効果的なトレーニングです。
バランスボール	30	☆☆	なし	12名	バランスボールを使用し、「弾む・転がる・支える」といったボールの特性を利用し、楽しく効率よく全身を鍛えます。
ボディシェイプ	45	☆☆～☆☆☆	20名	なし	太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を組み合わせたワークアウト。カロリー消費と柔軟性・筋持久力のUPにつながります。
骨盤調整エクササイズ	30	☆	20名	なし	背骨と骨盤を呼吸のリズムに合わせて緩く動かします。骨盤の動きの調整にも効果的な運動です。
すっきり美姿勢	30	☆～☆☆	なし	15名	椅子を使用して身体に無理なく優しく、体幹を意識し全身のアライメントを美しく整えるエクササイズを行います。
楽笑貯筋	40	☆～☆☆	なし	15名	椅子に座っての貯筋運動です。股関節の可動域を無理なく広げ、膝腰痛みなく笑って過ごせるように！のクラスです。
体幹コンディショニング	30	☆☆	20名	12名	身体の軸(コア)を強化することで姿勢を良くしたり、疲れにくい身体作りを目指すクラスです。
体幹エクササイズ	50	☆～☆☆	なし	12名	ストレッチマットに裸足で立ち音楽に合わせて体幹コアから下肢の強化トレーニングです。後半はストレッチポールで整えます。
無理なくゆるめほぐし	30	☆～☆☆	20名	なし	無理なく全身ゆるめてほぐしていきます。
楊名時八段錦　太極拳	60	☆☆～☆☆☆	20名	なし	心・息・動　心を整え、ゆったりとした呼吸で静かに動きます。ハッピーホルモンであるセロトニンがあふれます。
脳活フィットネス	30	☆	なし	12名	「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」など脳に適度な刺激を与え認知機能や運動機能の向上も期待できるプログラムです。
Redcord・Omniaプログラム					特別なマシンでエクササイズ！！
レッドコード	35	☆☆	17名	なし	天井から吊るされたロープを利用することで、体への負担を少なくして、筋肉や神経の働きの改善を目指すレッスンです。柔軟性向上、関節可動域の拡大、筋力強化を目指します。
チェアレッドコード	30	☆	17名	なし	椅子かバランスボールに座った状態でレッドコードを利用しながら筋肉や神経の働きの改善を目指すレッスンです。座った状態で行うので体力がない方でも気軽に参加することができます。
オムニアサーキット	20	☆☆	ジムエリア 8～16名		様々な種類のエクササイズをサーキットトレーニングで行いながら、全身のパワー・筋力・筋持久力を鍛えていくことの出来るオムニア。日本初導入のマシンを使用方法を学ぶレッスンです。

＊レッスンの注意事項
①安全上の理由より、レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。
②体調がすぐれない場合は、無理せずに運動は行わないようにしましょう。
③レッスンは時間・内容・担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。
④レッスン終了後は、次のレッスンの準備がございますので、スタジオから退出していただくようお願い致します。
⑤汗ふき用のタオルを必ずご持参ください。レッスンによってはスタジオの床が滑りやすくなっていますのでご注意ください。

2025.8月最終更新