

MediTAS ZeloFit 2026年スタジオレッスンプログラム 1月11日 ~ 2月10日

定休日 1月15日(木)・1月31日(土)

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				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 ハイアンフラ① 古木	9:50~10:20 すつきり美姿勢 大月	9:50~10:50 かんたんピラティス 法伝				
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 バレエクササイズ Laura	10:00~10:45 チエアヨガ 金城	10:00~10:50 体幹エクササイズ ATSUKO	10:00~10:30 チエアレッドコード	9:50~10:50 かんたんピラティス 法伝	10:00~11:00 モーニングピラティス 山口	10:00~10:50 KaQiLa ～ガキラ～ 上野		
10:30		18.25日 開講		10:45~11:05 チアでリズム体操					10:40~11:40 トータルボディケア 佐々木	10:40~11:25 ハイアンフラ② 駒澤	11:10~11:50 エラスティバンド withトレーニング 山口	11:20~12:20 プロップピラティス 山口	11:10~12:00 ヨガ 上野	
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	19.2/9 腹筋	11:20~12:00 ZUMBA Laura	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	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	12:15~13:00 セルフ コンディショニング 和所	12:15~13:00 STRONG NATION@LOW Ryu	12:45~13:30 ZUMBA 松山	
11:30		12:10~12:40 体幹コンディショニング 広瀬			12:30~13:00 青竹ストレッチ ATSUKO	12:15~12:45 エラスティバンド withビラティス 山口 1/13 ストレッチボール ピラティス 前田	12:20~13:05 シンプルエアロ 三宅		12:45~13:20 レッドコード 富樫	13:20~13:45 オムニアーキット 骨盤調整エクササイズ 和所	13:20~13:50 サークルモビリティ Ryu		12:45~13:30 1/17 Laura	
12:00		18.25日 開講	12:45~13:15 無理なくゆるめほぐし 泉原/谷川			13:00~14:00 ゆったりヨガ &ピラティス 三井	13:00~14:00 脳活フィットネス 日隈	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	13:45~14:45 ストレッチ &ピラティス 種池	★期間限定★	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	
12:30				13:30~14:30 楊名時八段錦 太極拳 泉原/谷川	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	14:40~15:40 アスリートヨガ 川野	14:40~15:30 プロップピラティス (少人数) 法伝	15:05~15:35 ポンポン×エアロ 横山				
13:00					14:55~15:40 ZUMBA Yukky	15:15~16:00 バラエティ レッスン 日隈								
13:30														
14:00														
14:30														
15:00	15:00~15:40 リフレッシュヨガ 遠田													
15:30														
16:00	16:00~17:00 アライメントフロー 遠田													
16:30														
17:00														
17:30														
18:00	18:15~19:00 ZUMBA Yukky													
18:30														
							★4月10日まで期間限定★							
19:00					19:15~20:00 ZUMBA 松山		19:10~20:10 ととのう ウォームヨガ (Warm) 前田		19:10~19:55 ZUMBA Laura	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 1/17 高橋		
19:30				19:30~20:00 トレチ&ベーシックフラ 辻本	19:30~20:30 骨盤調整 エクササイズ 森		19:30~20:00 フィットネスボクシング 和所			19:30~20:00 トレチ&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	20:15~21:10 STRONG NATION® +Circ12 Laura	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。			1/12(祝・月)別紙をご確認ください						レッスンでの途中入退場は不可となっております。				

	1/12(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		
11:00		
11:30	11:20~12:10 やさしいヨガ 広瀬	
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					身心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	所持
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。
ゆるヨガ	60	☆	20名	なし	身体の調整を行ないながらゆっくりとポーズを行うヨガです。高齢者の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	☆～☆☆	22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。
アライメントフロー	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ボーズをすると、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。このクラスは、フリーで流動的に動きながら、丁寧にアライメントを意識します。ご自身の身体のクロス、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なうクラスです。アロマとヨガの相乗効果で心身のバランスを整え、より楽しく健康なカラダを手に入れることができます。
チエアヨガ	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軽いことができます。
ラジヨガ	20	☆	12名	なし	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なうので、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	ヨガ中級者のオスマスメ！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	☆☆	12名	なし	呼吸を大事にします。またゆっくりと全身を使い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	☆	12名	なし	リンパを促す事を重点をおいたヨガです。
新規開設とのうウォームヨガ	60	☆	20	なし	豊かな時間で深い呼吸とともに筋肉をやさしく伸ばし心身をじんわりと整えます。一年でいちばん身体が温まりを求める期間限定のヨガクラスです。ぜひこの機会に、ご自分のために温活時間です。
インナーマッスルを強化！スタイルUP 着儀予防にも！					
ピラティスプログラム					
モーニングピラティス	60	☆	20名	12名	緩めて、鍛えて、整える。朝の固くなか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	呼吸を意識し基礎的なポーズを行ないます。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ないながらインナーマッスルを使っています。初めての方、姿勢や身体の歪みが気になる方への導入プログラムです。
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)を使用しながら行なうレッスンです。
体感ピラティス	45	☆☆	なし	14名	可動性を上げ、体幹トレーニングを行ないます。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)	50	☆☆	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)を使用しながら行なうレッスンです。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。
エラスティバジット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)を行ないます。
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を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なっています。
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					
シンブルエアロ	40	☆☆	20名	なし	弾みや衝撃の少ないステップを行なながら、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なっています。
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なうことで、より有酸素運動効果を高めています。インストラクターの指示を基に運動を行なっています。
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なうことで体力と持久力を向上を目指します。
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むエクササイズのクラスです。脂肪燃焼、心肺機能の向上、体力アップを目指す方にオススメです。インストラクターの指示を基に運動を行なっています。
初心者エアロピクス	30	☆	20名	なし	音楽に合わせて、歩く動作を中心と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ピクス	30	☆	なし	12名	音楽に合わせて楽しく歩く初心者向けのクラスです。
ZUMBA	40/45	☆☆～☆☆☆	20名	12名	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マットエクササイズです。速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされ、ダイナミックでエキサイティングなインパルスフ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、踊ることを楽しむループです。
STRONG NATION®+Circル12	55	☆☆☆～☆☆☆	20名	8名	音楽と効果音が動きをシングロした、新感覚のインターバルトレーニングです。Circル12は12分間のCircル Mobilityです。
STRONG NATION® LOW	45	☆☆～☆☆☆	なし	12名	音楽に合わせて体を動かすSTRONG NATION®のロング強度バージョン。初心者や運動が苦しいの方でも安心して参加できます。しっかりと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、歩く動作を中心と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。
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！たくさん汗をかいながら発散しましょう。
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な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ショットルーラーも利用します)
SALSATION®	60	☆☆～☆☆☆	20名	なし	世界の音楽に合わせて、音楽を感じながら身体を動かすダンスマット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。
新規開設 ボンボン×エアロ	30	☆☆～☆☆	15名	なし	ポンポンを持ちて行なうエアロピクスです。チアダンスの腕の動きを用いながら行ないますので、上半身のシェイプアップも目指せます。
ハイアソフラ①	40	☆～☆☆	20名	なし	年齢に関係なくいつでも始められるラバ。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。ハイアソミュージックに合わせて心も身体も開放しましょう。
ハイアソフラ②	45	☆～☆☆	なし	14名	ハイアソフラ①とは異なる曲を踊っています。
ストレッチ＆ベーシックフラ	30	☆	なし	15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ないます。
楽しく踊るフラダンス	45	☆～☆☆	なし	15名	ハイアソ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。
チアエリズム体操	20	☆～☆☆	なし	15名	イーストロマットにノリながら、脳も体も動かしましょう！
柔軟性UPで運動効果もUP					
ストレッチプログラム					
筋膜リリース	50	☆～☆☆	20名	なし	第二の骨格と呼ばれる筋膜の幅によって筋肉やヨガ、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図っています。
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、関節可動域を広げる筋肉を緩めています。
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					
サーキルモビリティ	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。聴こいの音楽と音の周波数を活用し、心身のバランスを整えることを目指しています。
機能改善	30	☆	なし	15名	膝・腰・肩の痛みを予防・改善するため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ないます。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	筋肉工芸ササイズ。筋肉を鍛えながら身体を動かす運動です。
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なっています。身体の様々な部位の血行を良くしていきます。
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かして伸ばして整えます。
ボルセソン	20	☆	なし	12名	ストレッチボールを使用し、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	腹筋のみを行なうクラスです。お腹を引き締めたい方、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、足のソロ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・左右共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、「彈む・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・ラジオ体操の要素を組み合わせたワークアウト。カロリー消費・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	30/60	☆	20名	12名	骨盤と骨盤を呼吸リズムに合わせて緩やかに動かします。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ないます。
樂笑筋	40	☆～☆☆	なし	15名	椅子に座っての筋膜運動です。股関節の可動域を無理なく広げ、膝腰痛も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標準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。後半はストレッチボールで整えます。
無理なくゆるめほぐし	30	☆～☆☆	20名	なし	無理なく全身をゆるめてほぐしていきます。
楊名時八段鉄 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」左右で違う動きをするなど脳に適度な刺激を与える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					
レッドコード	35	☆☆	17名	なし	大井から吊るされたロープを利用して、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。
チアレッドコード	30	☆	17名	なし	椅子が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。座った状態で行な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。
オムニアーキット	20	☆☆	シムヨア 8～16名	なし	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なながら、全身のパワーや筋力、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完全上の理由より、レッスン開始後の入場はご遠慮ください。
- ②体調がすぐれない場合は、無理せずに運動を行なわないでください。
- ③レッスン内での内見・担当教員が変更になります。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できるまで、スタッフから退出していただくようお願い致します。
- ⑤汗をかき易い服装を必ずお持参ください。レッスンによってはタオルの水滴が滑りやすくなっていますのでご注意ください。