

MediTAS ZeloFit 2026年スタジオレッスンプログラム 9月11日 ~ 10月10日

定休日 9月15日(火)・9月30日(水)

※レッスン中の途中入退場は不可

	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	9:20～ ラジオ体操第一													
9:30														
10:00	10:00～10:45 ボディシェイプ 三宅	10:15～10:45 バランスボール	10:00～10:45 やさしいヨガ 広瀬	10:00～10:45 やさしいチェアトレ 川野	10:00～11:00 壁ヨガ 金城	10:00～11:00 パレエクササイズ +Circl12 Laura	10:00～10:45 チェアヨガ 金城	10:15～10:50 朝活ボール＆ ストレッチ	9:40～10:20 ハワイアンフラ① 西條	9:50～10:20 すっきり美姿勢 大月	10:00～10:30 チェアレッドコード	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 ～カキラ～ 上野
10:30									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	11:15～11:45 体幹コンディショニング 広瀬 9/27 開講	11:05～12:05 健康ヨガ 川野	11:05～11:35 やさしい体幹 コンディショニング 広瀬	11:20～12:00 ZUMBA Laura	11:20～12:00 にこにこ椅子ヨガ 前田	11:05～11:55 筋膜リリース 金城	11:10～11:55 竹踏み体操 三宅			11:10～11:50 ステップサーキット 法伝	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 プロップピラティス 山口	11:10～12:00 ヨガ 上野
11:30									11:55～12:25 初心者エアロピクス 佐々木	11:45～12:30 リンパヨガ 大月				
12:00	12:00～12:45 やさしいヨガ 広瀬			12:00～12:45 ボルドブラ 森 10/5 mi-ma		12:15～13:15 ゆったりヨガ &ピラティス 三井	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	12:15～13:05 フロップ ピラティス 法伝		12:15～13:00 セルフ コンディショニング 和所	12:15～13:00 リラックスヨガ 大月		
12:30			12:45～13:15 無理なくゆるめほぐし 泉原/谷川											
13:00	9/27のみ開講			13:00～13:45 ディスコサイズ 森 10/5 ラテンエアロ mi-ma		13:30～14:00 体幹コンディショニング 広瀬	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					12:45～13:30 ZUMBA 松山	
13:30	9/27のみ 15:00～15:30 体幹コンディショニング 広瀬					13:30～14:00 脳活フィットネス 日隈	13:30～14:00 ゆるヨガ 川野		13:30～14:30 ストレッチ &ピラティス 種池					
					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		10/1 ストレッチ&コン ディショニング Laura				13:40～14:40 トレーニングヨガ 川野	
14:00			13:30～14:30 楊名時八段錦 太極拳 泉原/谷川								14:15～15:00 シェイプエアロ 三宅			
14:30														
15:00	15:00～15:40 リフレッシュヨガ 遠田		14:55～15:40 ZUMBA Yukky			15:15～15:45 SHAPE ROX 日隈								
15:30	9/27 休講													
16:00	16:00～17:00 アライメントフロー 遠田													
16:30	9/27 休講													
17:00		9/27のみ 15:45～16:30 やさしいヨガ 広瀬											16:45～17:15 疲労回復ストレッチ +瞑想5 スタッフ	
17:30												9/11.9/25.10/9 開講 19:20～19:50 コアトレ 20:05～20:50 ナイトピラティス 竹内		
18:00	18:15～19:00 ZUMBA Yukky												ストレッチの後に5分瞑想します。 スタッフと一緒に自律神経を整え ましょう。	
18:30														
19:00					19:15～20:00 ZUMBA 松山		19:10～20:10 調律ヨガピラ 前田		19:10～19:55 ZUMBA Laura	19:15～19:45 やってみようエアロピクス 竹内				
19:30				19:30～20:00 ストレッチ&ベーシックフラ 辻本		19:30～20:15 骨盤調整 エクササイズ 森 10/6 体幹コンディショニング 広瀬		19:30～20:15 ディスコサイズ 森 10/7 ZUMBA 松山				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	20:15～21:00 SALSATION® 西部				20:10～21:00 STRONG NATION® +Circl12 Laura	20:00～20:45 体感ピラティス 竹内	20:00～20:40 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。
※ひとつ前のレッスンを参加された方は第2抽選になります。優先券はございません。

9/21~9/23は別紙参照

毎日9:20~ ラジオ体操第一を館内で行っております

ストレッチの後に5分瞑想します。
スタッフと一緒に自律神経を整え
ましょう。

9/11.9/25.10/9 開講
19:20~19:50 コアトレ
20:05~20:50 ナイトピラティス
竹内

	9/21(月) バスの運行なし		9/22(火) バスの運行なし		9/23(水) バスの運行なし	
	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	9:20～ ラジオ体操第一					
9:30			テニスボールを使って筋膜をほぐし、呼吸を深めるヨガです。			
10:00			★祝日限定★			★NEW★
10:30	10:00～10:45 やさしいヨガ 広瀬	10:00～10:45 やさしいチェアトレ 川野	10:00～11:00 コロコロボールヨガ 前田	10:00～11:00 バレエエクササイズ +Circl12 Laura	10:00～10:45 チェアヨガ 金城	10:15～10:50 朝活ポール& ストレッチ
11:00	11:05～12:05 健康ヨガ 川野	11:05～11:35 やさしい体幹 コンディショニング 広瀬	11:20～12:00 ZUMBA Laura	11:20～12:00 にこにこ椅子ヨガ 前田	11:05～11:55 筋膜リリース 金城	11:10～11:55 竹踏み体操 三宅
11:30						
12:00		12:00～12:45 ボルドブラ 森	12:15～13:15 ゆったりヨガ &ピラティス 三井	12:20～13:05 エラスティバンド withピラティス 山口	12:15～12:55 シンブルエアロ 三宅	12:15～13:05 プロップ ピラティス 法伝
12:30						
13:00	13:00～13:45 ディスコサイズ 森		13:30～14:00 体幹コンディショニング 広瀬		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
13:30					★時間変更★	
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		14:35～15:35 コンディショニング フローヨガ 川野 第2.4開講	
14:30						
15:00	14:55～15:40 ZUMBA Yukky					
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30			★祝日特別★			
18:00			18:15～19:00 ZUMBA Laura		18:10～19:10 調律ヨガピラ 前田	
18:30		18:30～19:00 ストレッチ&ベーシックフラ 辻本	★祝日特別★	18:30～19:15 骨盤調整 エクササイズ 森		18:30～19:15 ディスコサイズ 森
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	19:15～20:00 Circl and ストレッチ Laura			
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	人数	スタジオ1	スタジオ2	内容
やさしいヨガ	45	☆☆	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。
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。
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。
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。
にこにこ椅子ヨガ	40	☆	なし	15名	椅子を使うことで腰や膝の負担が軽く、バランスに自信がない方も気軽に身体を動かせるやさしいヨガです。
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。
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。
コンディショニングフローヨガ	60	☆☆☆	20名	なし	体幹を使って、体の内側からリフレッシュ！姿勢の改善や代謝アップなど、自分自身で体調を整える力を育てたい方にぴったりのプログラムです。
調律ヨガピラ	60	☆☆☆	20名	なし	ピラティスで体幹を鍛え、ヨガで呼吸を深めて自律神経を整える。それぞれの利点を取り入れ、心身を調律します。
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。
リラックスヨガ	45	☆	なし	12名	ゆったりとした腹式呼吸をしながらポーズをとリ、ストレスによって凝り固まりやすい胸・肩をほぐしていきます。心と身体を癒していきます。
マインド・フィジカルトレーニング ヨガ	40 50	☆☆～☆☆☆	20名	なし	ヨガの動きとエクササイズを組み合わせ心身を鍛えます。
トレーニングヨガ	60	☆☆	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。
おやすみヨガ	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。
リフレッシュヨガ	40	☆	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。
アライメントフロー	60	☆☆	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」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。このクラスは、フローで流動的に動きながらも、丁寧にアライメントを意識します。ご自身で身体のクセ、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。
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！
ゆったりヨガ&ピラティス	60	☆	20名	なし	30分かけてじっくり柔軟をしています。ピラティスのエクササイズ要素も取り入れています。年配の方でも多く、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。
エラストィバント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)を行います。
ベーシックピラティス	45/60	☆☆	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。
プロップピラティス(水)	50	☆☆	なし	12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。
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、身体を動かしやすい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。
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います。身体の調子に合わせて、楽しみながら Let's Try！
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。
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。
プロップピラティス(土)	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。
ナイトピラティス	45	☆	なし	12名	程よく身体を動かしく、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!!
ボルドブラ	45	☆☆	なし	12名	ゆっくり心地よい音楽に、バレエやダンスのようなしなやかな動きを用いながら、体幹や柔軟性を養うプログラムです。
ディスコサイズ	45	☆	なし	14名	懐かしのディスコソングで踊ってみよう！
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。速いリズムと速いリズムの曲が組み合わせられた、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。
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います。
楽しく踊るフラダンス	45	☆～☆☆	なし	15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。
バレエエクササイズ	60	☆☆～☆☆	なし	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。Circl12は12分間のCircl Mobilityです。
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います。
SALSATION®	45	☆☆～☆☆☆	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。
ボンボンチェア	45	☆～☆☆	なし	12名	イスに座って、ボンボンを使ってチアダンス！肩甲骨周りをしっかりと動かして、肩痛予防と上半身シェイプアップを目指します。
SHAPE ROX	30	☆☆	20名	なし	自体重を中心に音楽とカウンタータマーを使って行う機能的トレーニングプログラムです。TABATA・AMRAP・サーキットトレーニングを組み合わせ、効率よく全身を鍛えます。脂肪燃焼・筋力・持久力を(バランスよく)向上させ初心者から上級者まで自分のレベルに合わせて楽しく参加できます。動けるカラダづくりを目指します。
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	14名	ハワイアンフラ①とは異なる曲を踊っていきます。
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。
ボンボン×エアロ	30	☆☆～☆☆	16名	なし	ボンボンを持って行うエアロビクスです。チアダンスの腕の動きを用いながら行いますので、上半身のシェイプアップも目指せます。
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。
STRONG NATION®+Circl12	50	☆☆☆～☆☆☆☆	20名	なし	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。Circl12は12分間のCircl Mobilityです。
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。
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ます。
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	☆☆～☆☆	22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。
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。
やさしいチエアトレ	45	☆	なし	15名	心も体も軽くなる！45分間のスッキリ・チエアエクササイズです。
やさしい体幹コンディショニング	30	☆	17名	12名	「体幹コンディショニング」より強度をやさしくしていますので、どなたでも参加しやすいクラスです。ストレッチボールを使用します。
体幹コンディショニング	30	☆☆	17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。ストレッチボールを使用します。
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。
機名時八段錦 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。
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。
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。
骨盤調整エクササイズ	30/45	☆	20名	12名	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。
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。
セルフコンディショニング	45	☆	25名	12名	自身で身体メンテナンスを行っていきます。身体のよう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。
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。
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。
コアトレ	30	☆☆～☆☆	なし	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。
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。
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。
バランスボール	30	☆☆	なし	12名	バランスボールを使用し、「弾み・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。
NEW 朝活ボール&ストレッチ	35	▽	なし	12名	ストレッチボールでリラックスしながら骨格をリセットし、ストレッチや軽い体幹トレーニングを組み合わせ、血流と代謝を一気に高めていきます。
Redcordプログラム					特別なマシンでエクササイズ！！
チエアレッドコード	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。

※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。