

TAIKOビクス 1月スケジュール

TAIKOビクスは、エアロビクスと和太鼓を融合させたTAIKO-LABにしかない新しいプログラムです。音楽・演奏の楽しさはもちろん、正しい姿勢、正しい身体の使い方、正しい動き方を意識することで、フィットネス能力(全身持久力・筋持久力・柔軟性・バランスなど)を向上させ日常生活動作の機能改善を得られます。コリや痛みの消失・減少など、体調の変化を感じながら爽快感・達成感を得られ、自分に自信がきます。

3つのコースからご自身に合ったレッスンコースをお選びください♪

コース紹介			
	コース名	内容	月謝(税込)
コース①	レギュラークラス	受け放題	15,730円
コース②	SPクラス	完全登録制です。ご希望のクラスを1つ選択してください。※2クラス以上の複数受講も可能です。(複数受講割引あり)	14,080円
コース③	レギュラー+SP クラス	S Pクラスを1クラスとレギュラークラスをすべて受講できます。	17,325円

◆ 1月のレギュラーレッスン日程

講師別プログラム内容詳細については裏ページをご覧ください★

注意) 日によりレッスン時間に変動がございます。お気を付けてください。

※お申し込みは前日 20:00までとなります。

月		火		水		木		金		土		日	
								1		2		3	
4		5		6		7		8		9		10	
				703	10:30～11:30 60			705	10:45～11:45 60			753	12:00～13:00 60
				染谷	基礎打ちビクス			石田	体を目覚めさせる TAIKOビクス			石田	太鼓が好きになる TAIKOビクス
				707	12:00～13:30 90			712	12:15～13:45 90				
				染谷	カラダ喜ぶTAIKOビクス ※ミニボールでストレッチ編			石田	太鼓が好きになる TAIKOビクス				
						727	20:45～21:30 45			708	18:00～18:45 45		
						島田	カロリーファイヤー			水戸	TAIKOダンス		
11		12		13		14		15		16		17	
701	10:30～11:30 60	706	10:30～12:00 90	703	10:30～11:30 60			705	10:45～11:45 60	752	12:00～13:00 60	753	12:30～13:30 60
石田	体を目覚めさせる TAIKOビクス	水戸	TAIKOフィットネス ※新年のヨガ編	染谷	基礎打ちビクス			島田	TAIKO&ステップ	石田	太鼓が好きになる TAIKOビクス	島田	ファンクショナル TAIKOビクス
711	12:00～13:00 60	702	12:30～13:30 60	707	12:00～13:30 90			712	12:15～13:45 90				
石田	太鼓が好きになる TAIKOビクス	島田	ファンクショナル TAIKOビクス	染谷	カラダ喜ぶTAIKOビクス ※ミニボールで筋力運動編			島田	ファンクショナル TAIKOビクス				
729	18:30～19:15 45									708	18:00～18:45 45		
島田	カロリーファイヤー									島田	カロリーファイヤー		
18		19		20		21		22		23		24	
701	10:30～11:30 60	706	10:30～12:00 90	703	10:30～11:30 60			705	10:45～11:45 60	752	12:00～13:00 60	753	12:30～13:30 60
石田	体を目覚めさせる TAIKOビクス	水戸	TAIKOフィットネス ※肩甲骨スッキリヨガ編	染谷	基礎打ちビクス			石田	体を目覚めさせる TAIKOビクス	石田	太鼓が好きになる TAIKOビクス	石田	太鼓が好きになる TAIKOビクス
711	12:00～13:00 60	702	12:30～13:30 60	707	12:00～13:30 90			712	12:15～13:45 90				
石田	太鼓が好きになる TAIKOビクス	島田	TAIKO&ステップ	染谷	カラダ喜ぶTAIKOビクス ※機能改善ストレッチ編			石田	太鼓が好きになる TAIKOビクス				
729	18:30～19:15 45					727	19:30～20:15 45			708	18:30～19:15 45		
島田	カロリーファイヤー					島田	カロリーファイヤー			水戸	TAIKOダンス		
25		26		27		28		29		30		31	
701	10:30～11:30 60	706	10:30～12:00 90	703	10:30～11:30 60			705	10:45～11:45 60	752	12:00～13:00 60	753	12:00～13:00 60
石田	体を目覚めさせる TAIKOビクス	水戸	TAIKOフィットネス ※代謝UPヨガ編	染谷	基礎打ちビクス			代行 石田	体を目覚めさせる TAIKOビクス	石田	太鼓が好きになる TAIKOビクス	島田	ファンクショナル TAIKOビクス
711	12:00～13:00 60	702	12:30～13:30 60	707	12:00～13:30 90			712	12:15～13:45 90				
石田	太鼓が好きになる TAIKOビクス	島田	ファンクショナル TAIKOビクス	染谷	カラダ喜ぶTAIKOビクス ※ミニボールでストレッチ編			石田	太鼓が好きになる TAIKOビクス				
729	18:30～19:15 45									708	18:00～18:45 45		
清水	ダンスフィットネス									島田	ファンクショナル TAIKOビクス		

受講方法のほか、TAIKOビクスの
インストラクターやレッスン内容
は裏面にたっぷりご紹介していま
す！
ご自身にあったプログラ
ム
TAIKO-LAB
2023.01

コース①レギュラークラス受講方法

・電話もしくはホームページからお申し込みください。ご予約カードは廃止させていただきました。

・定員管理のため、**完全予約制**となります。必ずご予約をお願いいたします。**※お申し込みは前日20:00までとなります。**

・ご予約のない方はご受講いただけませんので、ご注意ください。

▼オンライン予約
▼

<オンラインでのご予約>

①右記のQRコードをカメラで読み込んで、オンライン予約サイトにアクセスをしてください。

②ご希望のクラスのコマをクリックして、必要事項をご入力の上お申し込みください。

※レッスン開催8日前の午前10:00よりレッスン前日20:00までご予約可能です。

<お電話でのご予約> TAIKO-LAB青山 TEL 0120-979-447

◆ SPクラスレッスン日程					※10月以降も一部、感染予防の為時間が変更となっております(曜日、月時間数に変更はございません)				
	コード	曜日	時間	月回数/時間	講師	月謝(税込)	1月	2月	3月
SP	722	月	※19:45～21:45	月2/120分	清水	14,080円	25・2/1	15・※22→3/8	1・15
	704	木	11:40～13:00	月3/80分	水戸		14・21・28	4・18・25	4・11・25
	751	土	※15:30～17:30	月2/120分	石田		16・30	13・27	6・13

コース② SPクラス受講方法

完全登録制です。ご希望のクラスを1つ選択してください。※2クラス以上の複数受講も可能です。(複数受講割引あり)

レッスン受講にご予約は不要ですのでスケジュールに合わせてお越しください。

クラスはご登録いただいたメンバーで連続したレッスンを行っています。

お休みをした振替はレギュラークラスが対象となります。※振替え期限は同月内もしくはお休みした日から前後一ヵ月間です。

コース③ レギュラー+SPクラス受講方法

S Pクラスを1クラスとレギュラークラスをすべて受講できます。

レギュラークラスについては表面をご覧ください。

講師別レッスンプログラム紹介

石田 憲二郎

体を目覚めさせる**TAIKOピクス**
体に負担の少ないプログラムとなっています。
一日の始まりにもってこいです!!
太鼓が好きになるTAIKOピクス
TAIKOピクスをより楽しく受講するために
和太鼓のスキルもアップできるクラスです。

石井 恵美子

coming soon...

染谷 成美

基礎打ちピクス
遊び要素入れながらの60分間!
リズムを打って移動したり、基礎打ちをしながら楽しくカラダを目覚めさせましょう♪
カラダ裏がTAIKOピクス@機能改善ストレッチ編
椅子に座った状態での下肢中心ストレッチ。身体の要は腰・・・
腰周辺を特に解すことで血流が促進され腰痛予防、痛みの軽減が期待できます。
自宅でも出来る簡単なストレッチも御紹介します!
カラダ裏がTAIKOピクス@ミニボールでストレッチ編
不調が出やすい部位へアプローチ(腰、首肩回り等) 関節可動域を広げ不調予防、
軽減を目指します。※ミニボールを使用 (マットorバスタオル持参)
カラダ裏がTAIKOピクス@ミニボールで筋力運動編
有酸素運動でもあるTAIKOピクスと筋力運動をおこなうことで、更に脂肪燃焼効果を引き出して
いきます。程良い刺激を身体に加えることで姿勢改善、筋力アップも期待できます。
※ミニボールを使用(マットorバスタオル持参)

水戸 桜里枝

TAIKO フィットネス
タイコピクスの前に、ヨガで呼吸と身体に集中。
週毎のテーマに沿ったアーサナ(ヨガのポーズ)を行います。(マットorバスタオル持参)
ヨガで全身を整えてから和太鼓を打込み、後半はステップを合わせて有酸素運動。
心身の健康のため、年齢や生活スタイルに関係なく、どなたでも参加して頂けます。
TAIKOダンス
音楽とリズムを楽しみながら
身体表現に向き合い踊るように和太鼓を打ちます。
45分の全身運動で思いっきり良い汗をかきましょう!

清水 紘二郎

姿勢&機能改善
良い姿勢、良い動きのクセを身につけて見た目も、機能も高めます!
ピラティスマスタートレーナーのメソッドを使い、気になる脇腹や
二の腕、下半身等、全身骨から整えます。
ダンスフィットネス
ダンス未経験でも大丈夫!
楽しさ、分かりやすさ、運動量 この3つを軸に楽しみながらしっかりと汗をかきます。
レッスンの最後には1曲曲に併せて踊りながら太鼓を叩きます!

島田 貴裕

カロリーファイヤー
和太鼓を使って有酸素運動・無酸素運動を繰り返すサーキットトレーニングの
要素を取り入れ、個人の運動強度に調整し、大量の消費カロリーを稼ぐプログラムです。
TAIKO&ステップ
和太鼓でリズムを刻みながら新しいダンスのステップを習得できるプログラムです。
毎回新しいステップは1つだけなので初心者の方も安心して参加してください♪
ファンクショナルTAIKOピクス
機能的な身体の使い方は運動している方でもそうでない方でも必須!
音楽に合わせて楽しく身体を動かして自分の理想的な身体に近づけるサポートをします。

受講にあたっての注意事項

<持ち物について>

・室内用の運動靴/タオル/運動しやすい服装 **※一部別途持ち物あり**

<休会について>

レッスンを1ヶ月以上お休みになる場合は最長3ヶ月まで休会ができます。ご希望月の前月20日迄に窓口で【休会届】をご提出下さい。(TEL・FAXは不可なのでご注意ください)

休会期間は在籍管理料として1,100円(税込)を頂戴しております。休会期間が終わると自動的にレッスン再開となります。

<移動について>

コースの変更も可能です。ご希望月の前月の20日迄に窓口で【移動届】をご提出下さい。(TEL・FAXは不可なのでご注意ください)

移動は1ヶ月単位です。月の途中からの移動はできませんのでご了承ください。

お問合せ

TAIKO-LAB青山

東京都渋谷区神宮前3-1-30 Daiwa青山ビルB1

TEL 0120-979-447 FAX 0120-979-448