

# TAIKOビクス 3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)を向上させ日常活動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、自分に自信がつきます。

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		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。(複数受講割り引きあり)	14,080円
コース③	レギュラー+SP クラス	SP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

## ◆ 3月のレギュラーレッスン日程

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。

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★

※お申し込みは前日 18:00までとなります。

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
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 12:15~13:15 60
石田 体を目覚めさせる TAIKOビクス 水戸 TAIKOフィットネス @朝スッキリヨガ	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	水戸 TAIKOダンス
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			島田 ファンクショナル TAIKOビクス		
729 18:30~19:15 45						
清水 ダンスフィットネス						
8	9	10	11	12	13	14
701 10:30~11:30 60	706 10:30~12:00 90	703 10:30~11:30 60		752 12:00~13:00 60	753 12:15~13:15 60	
石田 体を目覚めさせる TAIKOビクス 水戸 TAIKOフィットネス @股関節スッキリヨガ	染谷 基礎打ちビクス			石田 太鼓が好きになる TAIKOビクス	水戸 TAIKOダンス	
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				727 19:30~20:15 45		
島田 カロリーファイサー				島田 カロリーファイサー	島田 カロリーファイサー	
15	16	17	18	19	20	21
701 10:30~11:30 60	706 10:30~12:00 90	703 10:30~11:30 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	染谷 基礎打ちビクス					
711 12:00~13:00 60	702 12:30~13:30 60	707 12:00~13:30 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 @ミニボールで筋力運動編					
729 18:30~19:15 45						
清水 ダンスフィットネス						
22	23	24	25	26	27	28
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 12:30~13:30 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 @免疫力アップヨガ	染谷 基礎打ちビクス			清水 姿勢&機能改善	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 ファンクショナル TAIKOビクス	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		
島田 カロリーファイサー				島田 カロリーファイサー	水戸 TAIKOダンス	
29	30	31				
701 10:30~11:30 60		703 10:30~11:30 60				
石田 体を目覚めさせる TAIKOビクス 染谷 基礎打ちビクス						
711 12:00~13:00 60	702 12:30~13:30 60	707 12:00~13:30 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 @ミニボールでストレッチ編					
729 18:30~19:15 45						
島田 カロリーファイサー						

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で楽しみましょう♪



TAIKO-LAB  
AOYAMA

## 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18:00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18:00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。（複数受講割り引きあり）

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きます。

お休みをした振替はレギュラーカ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ヶ月間です。

## コース③ レギュラー+SPクラス受講方法

SPクラスを1クラスとレギュラーカラスをすべて受講できます。

レギュラーカ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

遊び要素も入れながらの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♪

#### カラダ喜ぶ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・・・

腰周辺を特に解する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！

#### カラダ喜ぶ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)

#### カラダ喜ぶ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 純二郎

#### 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。

## 受講にあたってのご注意事項

<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



TAIKO-LAB  
AUTAMAX