

TAIKOビクス 10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	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

◆ 10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。

※お申し込みは前日の18:00までとなります

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				705 11:00~12:00 60 石井 体を目覚めさせる TAIKOビクス	752 12:15~13:45 90 島田 運動習慣を身に付ける TAIKOビクス	753 12:00~13:30 90 島田 運動習慣を身に付ける TAIKOビクス
				712 12:15~13:45 90 石井 太鼓が好きになる TAIKOビクス		
					708 18:00~19:00 60 島田 滝汗! 燃焼系TAIKOビクス	
4	5	6	7	8	9	10
701 10:30~11:30 60 石井 体を目覚めさせる TAIKOビクス	706 10:30~11:30 60 水戸 TAIKOフィットネス	703 10:30~11:30 60 染谷 基礎打ちビクス		705 11:00~12:00 60 島田 体を目覚めさせる TAIKOビクス	752 12:00~13:30 90 石井 ビースマイル☆ TAIKOビクス	753 12:00~13:30 90 染谷 カラダ喜ぶTAIKOビクス @ミニボールで筋力運動編
711 11:45~12:45 60 石井 太鼓が好きになる TAIKOビクス	702 11:45~12:45 60 水戸 TAIKOダンス& 【肩】整えヨガ	707 11:45~13:15 90 染谷 カラダ喜ぶTAIKOビクス @ミニボールでストレッチ編		712 12:15~13:45 90 島田 太鼓が好きになる TAIKOビクス		
					708 18:00~19:00 60 水戸 TAIKOダンス	
11	12	13	14	15	16	17
701 10:30~11:30 60 島田 体を目覚めさせる TAIKOビクス	706 10:30~11:30 60 水戸 TAIKOフィットネス	703 10:30~11:30 60 染谷 基礎打ちビクス		705 11:00~12:00 60 石井 体を目覚めさせる TAIKOビクス	752 12:00~13:30 90 島田 運動習慣を身に付ける TAIKOビクス	753 12:00~13:30 90 島田 運動習慣を身に付ける TAIKOビクス
711 11:45~12:45 60 島田 太鼓が好きになる TAIKOビクス	702 11:45~12:45 60 水戸 TAIKOダンス& 【腰】整えヨガ	707 11:45~13:15 90 染谷 カラダ喜ぶTAIKOビクス @機能改善ストレッチ編		712 12:15~13:45 90 石井 太鼓が好きになる TAIKOビクス		
729 18:15~19:15 60 島田 滝汗! 燃焼系TAIKOビクス			727 19:30~20:30 60 島田 滝汗! 燃焼系TAIKOビクス		708 18:00~19:00 60 島田 滝汗! 燃焼系TAIKOビクス	
18	19	20	21	22	23	24
701 10:30~11:30 60 石井 体を目覚めさせる TAIKOビクス	706 10:30~11:30 60 水戸 TAIKOフィットネス				752 12:30~13:30 60 石井 ビースマイル☆ TAIKOビクス	753 12:00~13:30 90 島田 運動習慣を身に付ける TAIKOビクス
711 11:45~12:45 60 石井 太鼓が好きになる TAIKOビクス	702 11:45~12:45 60 水戸 TAIKOダンス& 【骨盤】整えヨガ					
729 18:15~19:15 60 島田 滝汗! 燃焼系TAIKOビクス			727 19:15~20:15 60 島田 滝汗! 燃焼系TAIKOビクス		708 18:00~19:00 60 水戸 TAIKOダンス	
25	26	27	28	29	30	31
701 10:30~11:30 60 島田 体を目覚めさせる TAIKOビクス	706 10:30~11:30 60 水戸 TAIKOフィットネス	703 10:30~11:30 60 染谷 基礎打ちビクス		705 11:00~12:00 60 石井 体を目覚めさせる TAIKOビクス	752 12:00~13:30 90 島田 運動習慣を身に付ける TAIKOビクス	
711 11:45~12:45 60 島田 太鼓が好きになる TAIKOビクス	702 11:45~12:45 60 水戸 TAIKOダンス& 【内臓】整えヨガ	707 11:45~13:15 90 染谷 カラダ喜ぶTAIKOビクス @ミニボールで筋力運動編		712 12:15~13:45 90 石井 太鼓が好きになる TAIKOビクス		
			727 19:30~20:30 60 島田 滝汗! 燃焼系TAIKOビクス		708 18:00~19:00 60 島田 滝汗! 燃焼系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で楽しみましょう♪



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0:00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)	10月	11月	12月
SP	722	月	19:45~21:45	月2/120分	清水	14,080円	4・25	8・22	6・13
	704	木	11:40~13:40	月2/120分	水戸		7・21	4・18	2・16

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きます。
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

石井 恵美子

ピースマイル☆TAIKOピクス

心も体も元気になります！

筋肉を整えて、日常姿勢や動作を改善、調子の良い身体へ導きます。

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。

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

身体の負担を減らして和太鼓を長く楽しめるよう、基礎練習も丁寧に◎呼吸やアライメントを確認しましょう。後半はタイコピクスの有酸素運動を行います。シンプルなステップとリズム運動の繰り返しで、気がつけば中から元気に◎幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌を促します。

TAIKOダンス&整えヨガ

クラスのはじめからタイコピクスの有酸素運動を行います。反復運動の中で、ステップやリズムの質を高め、より強くしなやかに動きを洗練させていきましょう。たっぷり運動した後はヨガで全身を緩めます。スタジオを出る前に心と身体をニュートラルな状態に整えましょう。

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

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。

運動習慣を身に付けるTAIKOピクス

適度な運動を継続することは、内臓脂肪の減少や生活習慣病の予防に繋がります。

そのために一番大事なことは運動を「日常生活に組み込む」こと。

和太鼓を通して、日常で使わない身体の細部までアプローチ！

継続してお通いいただくことで和太鼓の演奏を楽しみながら運動する習慣を身に付けます！

滝汗！燃焼系TAIKOピクス

「とにかく身体を動かしたい！」「代謝を上げたい！」という方にオススメ！

音楽に合わせて簡単なステップを踏みながら、全身を使って太鼓を打っていきます。

パワフルな島田講師と一緒に、汗をかいてリフレッシュしましょう！

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**にフロントで【休会届】をご提出下さい。

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20日迄**にフロントで【移動届】をご提出下さい。

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

