

TAIKOビクス 5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			
	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

◆ 5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	4	5	6	7	8	
				705 11:00～12:00 60 島田 体を目覚めさせる TAIKOビクス	752 12:15～13:45 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		
9	10	11	12	13	14	15	
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 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 11:00～12:30 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& 【内臓】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			
					708 18:00～19:00 60 島田 滝汗！ 燃焼系TAIKOビクス		
16	17	18	19	20	21	22	
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			752 12:00～13:30 90 石井 ビースマイル☆ TAIKOビクス	753 12:30～13:30 60 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 ◎ミニボールで筋力運動編					
729 19:00～20:00 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 水戸 TAIKOダンス		
23	24	25	26	27	28	29	
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 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 11:00～12:30 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& 【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		
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						
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& 【骨盤】整えヨガ						
729 19:00～20:00 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！



コース①レギュラークラス受講方法	
・ホームページからお申し込みください。 ・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日前の午後19:00よりレッスン前日18:00までご予約可能です。	

◆ SPクラスレッスン日程									
	コード	曜日	時間	月回数/時間	講師	月謝(税込)	4月	5月	6月
SP	722	月	19:45～21:45	月2/120分	清水	14,080円	18・25	閉講	
	704	木	11:40～13:40	月2/120分	水戸		7・21	12・26	16・30

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ヵ月間です。

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	
<div><div>石井 恵美子</div><div><p>ピースマイル☆TAIKOビクス 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。</p><p>体を目覚めさせるTAIKOビクス 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！</p><p>太鼓が好きになるTAIKOビクス TAIKOビ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。</p></div></div>	<div><div>水戸 桜里枝</div><div><p>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。後半はタイコビ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。</p><p>TAIKOダンス&整えヨガ 打込み練習で中心を確認した後、すぐに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、より強くしなやかな動きを追求し、洗練させていきましょう。たっぷり運動した後には、ヨガで筋肉を解します。週毎のテーマに沿って、ご自分の身体とじっくり向き合い、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。</p><p>TAIKOダンス 打込み練習で中心を確認した後、リズムとステップの練習を行います。音楽を楽しみながら踊るように和太鼓を打ち、気がつけば中から元気に◎60分の全身運動で思いっきり良い汗をかきましょう！</p></div></div>
<div><div>染谷 成美</div><div><p>基礎打ちビクス 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♪</p><p>カラダ喜ぶTAIKOビクス@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。身体の際は腰・・・ 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！</p><p>カラダ喜ぶTAIKOビクス@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)</p><p>カラダ喜ぶTAIKOビクス@ミニボールで筋力運動編 有酸素運動でもあるTAIKOビ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)</p></div></div>	<div><div>清水 紘二郎</div><div><p>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。</p><p>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！</p></div></div>
	<div><div>島田 貴裕</div><div><p>体を目覚めさせるTAIKOビクス 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！</p><p>太鼓が好きになるTAIKOビクス TAIKOビ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。</p><p>運動習慣を身に付けるTAIKOビクス 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！ 継続してお使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！</p><p>滝汗！燃焼系TAIKOビクス 「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！</p></div></div>

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。 休会期間に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

