

# TAIKOビクス 7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-LABI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よ。

▼オンライン予約▼



## ◆ コース① レギュラーレッスン日程

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

## 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
  - ・ **完全予約制です ※お申し込みは前日18:00までとなります。**
- <オンラインでのご予約>  
申込開始時日： レッスン開催8日前、午後19:00より  
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

▼オンライン予約▼



## ◆ コース② 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)	5月	6月	7月
SP	704	木	11:40～13:40	月2/120分	水戸	14,080円	12・26	16・30	14・21



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

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		
石井 恵美子		水戸 桜里枝
<p><b>ピースマイル☆TAIKOピクス</b> 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><b>体を目覚めさせるTAIKOピクス</b> 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><b>太鼓が好きになるTAIKOピクス</b> 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。</p>		<p><b>TAIKO フィットネス</b> 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。</p> <p><b>TAIKOダンス&amp;整えヨガ</b> 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><b>TAIKOダンス</b> 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>
染谷 成美		清水 紘二郎
<p><b>基礎打ちピクス</b> 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♪</p> <p><b>カラダ喜ぶTAIKOピクス@機能改善ストレッチ編</b> 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！</p> <p><b>カラダ喜ぶTAIKOピクス@ミニボールでストレッチ編</b> 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><b>カラダ喜ぶTAIKOピクス@ミニボールで筋力運動編</b> 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)</p>		<p><b>姿勢&amp;機能改善</b> 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><b>ダンスフィットネス</b> 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>
		島田 貴裕
		<p><b>体を目覚めさせるTAIKOピクス</b> 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><b>太鼓が好きになるTAIKOピクス</b> 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。</p> <p><b>運動習慣を身に付けるTAIKOピクス</b> 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！</p> <p><b>滝汗！燃焼系TAIKOピクス</b> 「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>

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

