

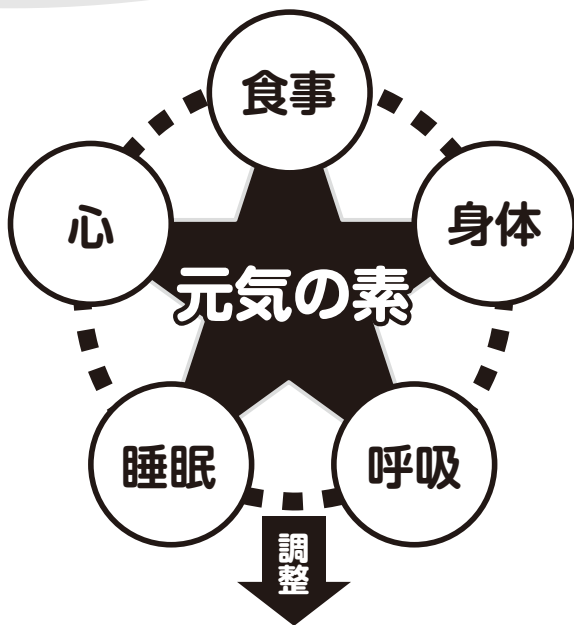


# ファイブアップ 5UP体操

～心と身体の健康は自分で創る～

無料体験  
随時受付中

ストレッチングと深呼吸を中心に  
全身を調整し、筋力アップ、  
免疫力を高めて、健康な身体づくりを  
お手伝いします。



若い方から高齢の方  
男性教室も  
あります

スタジオ5 本部教室



5up式 バランス運動

## 〈教室スケジュール〉

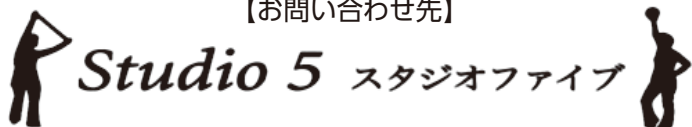
★印は外部の先生が担当します

	月	火	水	木	金	土
<b>朝</b> 10:00～11:45	本部教室	*①蚩池ルシオーレ 本部教室★	③庄内市民センター 本部教室★	本部教室	本部教室★	本部教室★ ⑤蚩池利用センター
<b>昼</b> 13:00～14:45	①蚩池ルシオーレ 14:00～15:45	本部教室★ ②曾根会館	本部教室	本部教室 ④向丘教室 13:30～	本部教室★	1週目 本部教室★13:00～ (ポールストレッチ) 本部教室16:00～ (男女混合クラス) *⑥野田教室 13:00～ 2週目 本部教室16:00～ (男女混合クラス) 本部教室★13:00～ 3週目 ⑦国際交流センター 13:00～ 16:00～本部教室 (男女混合クラス) 4週目 本部教室★10:00～ *⑥野田教室 13:00～ 16:00～本部教室 (男女混合クラス)
<b>歌とストレッチ体操</b> * 蚩池駅前ルシオーレ / 第1火曜日 10:00～11:50、第3火曜日 13:30～15:20 * 野田集会所 / 第2・4土曜日・昼 13:00～14:50					③庄内市民センター 15:00～16:45	

- ①蚩池ルシオーレ教室  
〒560-0033 豊中市蚩池中町3-2-1-501 ルシオーレビル5F
- ②曾根会館教室  
〒561-0804 豊中市曾根南町2-2-30
- ③庄内市民センター教室  
〒561-0833 豊中市庄内幸町5-8-1 豊中市役所出張所となり
- ④向丘教室  
〒560-0053 豊中市向丘3丁目9-8 市営向丘住宅自治会集会所

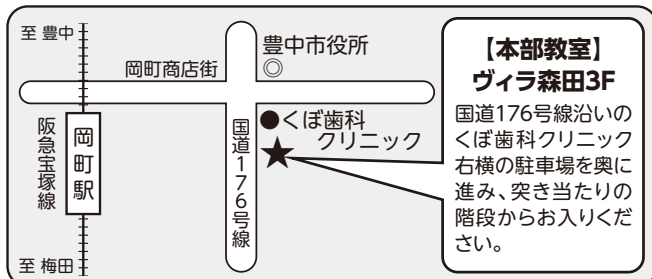
- ⑤蚩池利用センター教室  
〒560-0033 豊中市蚩池中町1-1-1
- ⑥野田教室  
〒561-0855 豊中市野田町17-1 市営野田第2住宅集会所
- ⑦とよなか国際交流センター  
〒560-0026 豊中市玉井町1-1-1-601 「エトレ豊中」6階

【お問い合わせ先】



TEL 090-4037-0798

〒560-0881 大阪府豊中市中桜塚3-10-12 ヴィラ森田3F



【本部教室】  
ヴィラ森田3F  
国道176号線沿いの  
くぼ歯科クリニック  
右横の駐車場を奥に  
進み、突き当たりの  
階段からお入りくだ  
さい。

## 入会申込書と注意事項

【入会金】	新規入会の方のみ	1,000円
【月 謝】	基本1回コース	1,000円
	基本4回コース	3,000円
	基本6回コース	4,000円
	基本8回コース	4,800円

**コース終了後の追加は1レッスン800円となります。**

【手 具】	アップリング	2,500円
	ボール	1,000円

【レッスンについて】

- ★レッスン中は、事故を起こさないために、インストラクターの指示に従ってください。
- ★体調不良や疲れているときは無理をしないでください。
- ★万が一、事故が発生した場合は、保険会社の適用範囲内で補償されます。

### 領 収 証

令和 年 月 日

様

¥

但し、代として上記正に領収いたしました

スタジオファイブ ㊞

キリトリ線 ✂

## 入 会 申 込 書

令和 年 月 日

スタジオファイブ 宛

私は教室内ではインストラクターの指示に従います。

フリガナ 氏 名			㊞	男・女
住 所	〒			
電 話	自宅			
	携帯			
メールアドレス				
生年月日	T・S・H	年	月	日
既往症				

入 会 金	1,000円	
1 回 コース	1,000円	
4 回 コース	3,000円	
6 回 コース	4,000円	
8 回 コース	4,800円	
手 具 一 式	3,500円	
シ ュ ー ズ	9,400円	
合 計		

ご紹介者名

スタジオファイブ



# 5up体操 スケジュール

令和4年4月～

★印は外部の先生が担当します

	月	火	水	木	金	土
朝 10:00～11:45	本部教室	* 蛍池ルシオーレ	庄内市民センター	本部教室	本部教室★	本部教室★
		本部教室★	本部教室★			蛍池利用センター
昼 13:00～14:45	蛍池ルシオーレ 14:00～15:45	本部教室★	本部教室	本部教室	本部教室★	1週目 本部教室★13:00～ (ポールストレッチ) 本部教室16:00～ (男女混合クラス)
		曾根会館		向丘教室 13:30～		2週目 * ⑥野田教室 13:00～ 本部教室16:00～ (男女混合クラス)

## 歌とストレッチ体操

### \* 蛍池駅前ルシオーレ

第1火曜日 10:00～11:50

第3火曜日 13:30～15:20

### \* 野田集会所

第2・4土曜日・昼 13:00～14:50

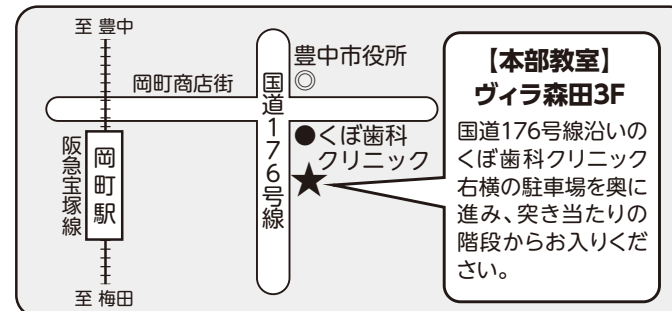
## 【休室日】

- ①日曜日・祝日
- ②各会館休館日
- ③年末年始・盆休み
- ④第5週目(変更の場合あり)
- ⑤気象警報が出た場合(レッスン2時間前)



〒560-0881 大阪府豊中市中桜塚3-10-12 ヴィラ森田3F

TEL / 090-4037-0798



3週目	本部教室★13:00～ 国際交流センター★ 13:00～ 16:00～本部教室 (男女混合クラス)
4週目	本部教室★10:00～ * 野田教室 13:00～ 16:00～本部教室 (男女混合クラス)

# スタジオ 5 / レッスンプログラム (内容)

## 5UP体操①

深呼吸から始まり、足先から徐々に体全体を解し、日頃使わない筋肉・筋をゆっくりと伸ばして行きます。難しい動きはないので、初めて体を動かす方も安心して参加いただけます。有酸素運動では手具を使って行います。(手具は本部の物を使って下さい)

## 5UP体操②

生活の中で知らず知らずのうちに心の癖や体の癖によって傷みの疾患、病気を作り出しています。食事、身体、呼吸、睡眠、心の5つの調整をもとに、ゆっくりと調整運動を行い楽しく心と身体の健康創りをしていきます。

## 5UP体操③

身体の隅々までしっかりと伸ばし、ストレッチしながら少し筋力アップも加えていきます。体の代謝も上げ、ゆっくりゆったりと楽しく動いていきます。

## 自己整体&ピラティス (西山)

難しい動き、無理な動きをせずに骨格を整え、深い所にある筋肉に刺激を与えるクラスです。身体の中から暖かくなり代謝も上がるレッスンです。ご自身で身体を整えてリフレッシュしましょう。

## 骨ビクス&ストレッチ (西山)

ゆっくりとしたリズムに合わせて骨を調節しながら、大きく筋肉を動かし転びにくい体作りをしていきます。生活に必要な体の動きを、無理のない動作で作っていくエクササイズです。後半は使った筋肉をほぐしリラックスしましょう。

## ストレッチ&ヨーガ (小林)

ゆっくり深呼吸!しながら、気持ちよ〜く身体をゆるめ、伸ばし、ほぐす「ストレッチ」と、身体をバランス良く整え、健康に導く「ヨガ」を組み合わせたオリジナルクラスです。〜笑顔あふれる時間を楽しみましょう〜

## ポールストレッチ&リラクゼーション (小林)

1人1人ポールを使って固くなった身体を無理なく、ゆっくりほぐし伸ばし柔軟に導いていくクラスです。〜使用前、使用後の変化、効果をみなさんと楽しみましょう〜

## レクレーション&イス体操 (村上)

ウォーミングアップ ・立位で背骨伸ばし、体側ストレッチ  
 ・呼吸法を使って有酸素運動、上体、下肢、体をゆるめ暖める  
 椅子体操 ・座って骨盤矯正と前面・背面ストレッチで姿勢を正す  
 ・動きによって、呼吸法を取り入れる  
 マットを使って ・伏臥・仰臥で、座位で、動きによって、ところどころ呼吸法を取り入れる  
 体に酸素を取り込むための呼吸法を入れながら元気な体を作りましょう

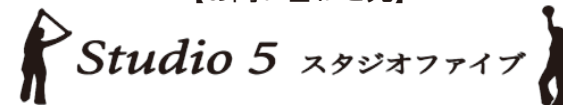
## レクレーション&イス体操 (村上)

呼吸法を中心に、呼吸筋を鍛える体操。イス体操 (マットなし)

# スタジオ 5 / レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土
第1週目	10:00~ 5UP体操①	10:00~ ストレッチ& ヨーガ (小林)	10:00~ レク&イス体操 (村上)	10:00~ 5UP体操①	10:00~ 自己整体& ピラティス (西山)	10:00~ 骨ビクス& ストレッチ (西山)
		13:00~ 自己整体& ピラティス (西山)	13:00~ 5UP体操②	13:00~ レク&イス体操 (村上)	13:00~ ストレッチ& ヨーガ (小林)	13:00~ ポールストレッチ& リラクゼーション(小林)
第2週目	10:00~ 5UP体操①	10:00~ ポールストレッチ& リラクゼーション(小林)	10:00~ レク&イス体操 (村上)	10:00~ 5UP体操①	10:00~ 5UP体操①	10:00~ 背ビクス& ストレッチ (西山)
		13:00~ 自己整体& ピラティス (西山)	13:00~ 5UP体操②	13:00~ レク&イス体操 (村上)	13:00~ ストレッチ& ヨーガ (小林)	16:00~ 5UP体操③ (男女混合)
第3週目	10:00~ 5UP体操①	10:00~ ストレッチ& ヨーガ (小林)	10:00~ レク&イス体操 (村上)	10:00~ 5UP体操①	10:00~ 自己整体& ピラティス (西山)	10:00~ 骨ビクス& ストレッチ (西山)
		13:00~ 自己整体& ピラティス (西山)	13:00~ 5UP体操②	13:00~ レク&イス体操 (村上)	13:00~ ストレッチ& ヨーガ (小林)	13:00~ ストレッチ&ヨーガ (小林)
第4週目	10:00~ 5UP体操①	10:00~ ストレッチ& ヨーガ (小林)	10:00~ レク&イス体操 (村上)	10:00~ 5UP体操①	10:00~ 5UP体操①	10:00~ レク&イス体操 (村上)
		13:00~ 自己整体& ピラティス (西山)	13:00~ 5UP体操②	13:00~ レク&イス体操 (村上)	13:00~ ポールストレッチ& リラクゼーション(小林)	16:00~ 5UP体操③ (男女混合)

【お問い合わせ先】



TEL 090-4037-0798

〒560-0881 大阪府豊中市中桜塚3-10-12 ヴィラ森田3F

**紹介者  
特典**

レッスン  
**1回目  
無料!!**

体験者が  
入会したら

レッスン  
**2回目も  
無料!!**

---

**体験者  
特典**

レッスン  
**1回目  
無料!!**

入会したら

レッスン  
**2回目も  
無料!!**

体験してこそわかる極上の時間

# 《ポールストレッチ &リラクゼーション》

☆ 一人、一人、ストレッチポールを使って

固くなった身体を無理なく、ゆっくりほぐし、

伸ばし、柔軟に導いていくクラスです。

～使用前・使用後の変化、効果を楽しみましょう～

♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪  
♪ レッスンスケジュール（月1回）

♪ 第2火曜日 : 午前10:00～11:45

♪ 第4金曜日 : 午後 1:00～ 2:45

♪ 第1土曜日 : 午後 1:00～ 2:45

♪ ♪

持ち物 : 不要です（用具はスタジオにあります）

月謝 : スタジオファイブに準じます。

定員 : 約10名まで（ポールの関係上）

指導 : 小林

～ まずは… どうぞ ～

STUDIO5 スタジオファイブ本部へ

連絡先（問い合わせなど）

090-4037-0798 五本上 清美

