

Bears大日スポーツクラブVivo プログラムスケジュール 2019年 1月

| 時間 | 月 | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 時間 | 土 | | | 日 | | | 時間 | | |
|-------|-----|--|--|-----------------------------------|--|--|-----------------------------------|--|-----------------------------------|--|---|--|-----------------------------------|-------|---|---|---------------------------------------|---|--|--|-------|-------|-------|
| | | アリーナ | スタジオ | ジムエリア | アリーナ | スタジオ | ジムエリア | アリーナ | スタジオ | ジムエリア | アリーナ | スタジオ | ジムエリア | | アリーナ | スタジオ | ジムエリア | アリーナ | スタジオ | ジムエリア | | | |
| 9:30 | 休館日 | アリーナ | スタジオ | ジムエリア | アリーナ | スタジオ | ジムエリア | アリーナ | スタジオ | ジムエリア | アリーナ | スタジオ | ジムエリア | 9:30 | アリーナ | スタジオ | ジムエリア | アリーナ | スタジオ | ジムエリア | | | |
| 10:00 | | 9:45-11:00 フリーエリア | 10:00-11:00 朝ヨガ misa | ボルダリング スラックライン MyRide 常設 | 9:45-11:00 フリーエリア | 10:00-11:00 ホットヨガ 福浦 | ボルダリング スラックライン MyRide 常設 | 10:15-11:00 初級エアロ | 10:15-11:00 骨盤調整ヨガ 長谷川 | ボルダリング スラックライン MyRide 常設 | 10:15-11:00 初級エアロ | 10:00-11:00 骨盤調整ヨガ hiromi | ボルダリング スラックライン MyRide 常設 | 10:00 | フリーエリア | 10:15-11:00 ヨガストレッチ 雨野 | ボルダリング スラックライン MyRide 常設 | 10:15-11:15 ボディコンバット 丸橋 | 10:30-11:15 筋力リソース &ストレッチ スタッフ | ボルダリング スラックライン MyRide 常設 | 10:00 | | |
| 11:00 | | 11:15-12:00 ゆるトレ 坂上 | 11:15-12:00 リフレッシュヨガ (低温) natsuko | フリー利用 | 11:15-12:00 ZUMBAGOLD 山本 | 11:15-11:35 ホットストレッチ 山本 | フリー利用 | 11:15-12:15 中級エアロ 吉原 | 11:15-12:15 美ボディヨガ 長谷川 | フリー利用 | 11:15-12:15 エアロフィット エクササイズ 竹内 | 11:15-12:15 ホットピラティス 松山 | フリー利用 | 11:00 | 11:15-12:00 ピラティス初級 武田 | 11:15-12:00 バランス コーディネート 雨野 | フリー利用 | 11:30-12:15 ボディアタック45 丸橋 | | ボルダリング スラックライン MyRide 常設 | 11:00 | | |
| 12:00 | | 12:15-13:15 中級エアロ &コアトレ 坂上 | 12:15-13:15 代謝アップヨガ 福島 | 12:30-12:50 ボルダリング入門 | 12:15-13:15 ZUMBA 山本 | 12:15-13:15 代謝アップヨガ hiroyo | 12:30-12:50 ボルダリング入門 | 12:30-13:30 ZUMBA キャンベル | 12:30-13:30 ヨガ &ピラティス 松山 | 12:30-12:50 ボルダリング入門 | 12:30-13:30 フリーエリア | 12:30-13:30 デトックスフロー misa | 12:30-12:50 ボルダリング入門 | 12:00 | 12:15-13:15 Jスクール アドベンチャー6 スタッフ | 12:15-13:15 ホットヨガ 福島 | 12:15-13:00 RPM 浅井 | 12:30-13:15 筋力リソース &ストレッチ スタッフ | 12:30-13:30 ホットゆるトレ 坂上 | フリー利用 | 12:00 | | |
| 13:00 | | 13:30-14:30 フラダンス 八田 | 13:30-14:30 引き締めEX 福島 | フリー利用 | 13:30-14:45 グラヴィティヨガ (定員15名) | 13:30-14:30 リフレッシュヨガ hiroyo | フリー利用 | 13:45-14:30 ボルドブラ 竹内 | 13:45-14:30 アクティブヨガ 松山 | フリー利用 | 13:45-14:30 ランダンス basic styling 山本 | 13:45-14:30 リラククスヨガ misa | フリー利用 | 13:00 | 13:30-14:15 ランダンス basic styling 山本 | 13:30-14:15 骨盤調整ヨガ 福島 | 13:30-13:50 ボルダリング入門 | 13:30-15:30 フリーエリア | 13:45-14:30 ホットコアトレ スタッフ | 13:30-13:50 ボルダリング入門 | 13:00 | | |
| 14:00 | | 14:45-15:30 背骨矯正ヨガ 藤本 | 14:45-15:45 リフレッシュヨガ 竹内 | フリー利用 | 14:45-15:30 ホットゆるトレ (常温) スタッフ | 14:45-15:30 ホットピラティス 竹内 | フリー利用 | 15:30-16:30 Jスクール チアダンス 【キッズ】 | フリー利用 | 15:30-16:30 Jスクール チアダンス 【ジュニア1】 | フリー利用 | 17:00-18:00 Jスクール アドベンチャー6 スタッフ | フリー利用 | 14:00 | 14:30-15:15 初級エアロ 松田 | 14:30-15:15 ベーシック ホットピラティス 松山 | フリー利用 | 15:45-16:45 リフレッシュヨガ 出口 | 15:45-16:45 ステップアップ ホットヨガ 中村(知) | フリー利用 | 14:00 | | |
| 15:00 | | 15:45-19:15 | フリーエリア | フリー利用 | 16:00-16:20 ボルダリング入門 | 16:00-16:50 Jスクール 幼児体育 | フリー利用 | 16:45-17:45 Jスクール チアダンス 【ジュニア2】 | フリー利用 | 18:00-19:00 Jスクール チアダンス 【ジュニア2】 | フリー利用 | 19:30-20:00 ボディコンバット45 丸橋 | 19:15-20:00 スローピラティス 小林 | フリー利用 | 15:00 | 15:30-16:30 中級エアロ 松田 | 15:30-16:30 ベーシック ホットヨガ 松山 | フリー利用 | 15:45-16:45 リフレッシュヨガ 出口 | 15:45-16:45 ステップアップ ホットヨガ 中村(知) | フリー利用 | 15:00 | |
| 16:00 | | フリーエリア | フリー利用 | フリー利用 | 17:00-18:00 Jスクール 体育スクール 小学生クラス | 17:00-18:00 Jスクール チアダンス 【ジュニア1】 | フリー利用 | 18:00-19:00 Jスクール チアダンス 【ジュニア2】 | フリー利用 | 19:00-19:45 ボディコンバット45 丸橋 | 19:15-20:00 スローピラティス 小林 | 19:30-19:50 ボルダリング入門 | 19:30-20:00 ボディコンバット30 石原 | フリー利用 | 16:00 | 17:00-18:00 ボディジャム テック&45 奥村 | 17:00-18:00 ステップアップ ホットヨガ 坂上 | 17:00-17:20 ボルダリング入門 | 17:00-18:00 カキラ kimiko | 17:00-18:00 アドバンス ホットヨガ 出口 | フリー利用 | 16:00 | |
| 17:00 | | 19:30-20:15 ボディコンバット45 赤木 | 19:15-20:15 ベーシック ホットヨガ 坂上 | フリー利用 | 19:00-19:45 RPM 浅井 | 19:00-19:20 ボディコンバット45 YUSHI | 19:25-19:45 ホットゆるトレ | 19:30-19:50 ボルダリング入門 | 19:30-20:00 ボディコンバット30 石原 | 19:15-20:00 スローピラティス 小林 | 19:30-19:50 ボルダリング入門 | 19:30-20:00 ボディコンバット30 石原 | フリー利用 | 17:00 | 18:15-19:15 モダンダンス 白井 | 18:15-19:30 フリーエリア | フリー利用 | 18:15-19:30 フリーエリア | 18:15-18:35 ホットゆるトレ 丸橋 | 18:40-19:00 ホットストレッチ 丸橋 | フリー利用 | 17:00 | |
| 18:00 | | 20:30-21:30 ボディジャム テック&45 yukky | 20:30-21:30 ホットヨガ 長谷川 | フリー利用 | 20:00-21:00 フリースタイル ダンス初級 キャンベル | 20:00-21:00 ホットヨガ 出口 | 20:30-20:50 ボルダリング入門 | 20:15-21:15 ボディアタック 丸橋 | 20:15-21:15 ホットヨガ 小林 | 20:15-21:15 ボディアタック 丸橋 | 20:15-21:15 ホットヨガ 小林 | 20:15-20:45 RPM30 堂山 | 20:15-21:15 ハウスダンス 白井 | フリー利用 | 18:00 | 19:30-20:15 ボディジャム テック&45 白井 | フリーエリア | フリー利用 | フリーエリア | フリー利用 | フリー利用 | 18:00 | |
| 19:00 | | 21:45-22:30 パワーヨガ 坂上 | 21:45-22:30 骨盤調整ヨガ 長谷川 | フリー利用 | 21:15-22:15 SALSATION キャンベル | 21:15-22:00 リラククスヨガ 出口 | フリー利用 | 21:30-22:15 ボディジャム テック&30 奥村 | フリー利用 | 21:30-22:15 ボディジャム テック&30 奥村 | フリー利用 | 21:30-22:15 ボディジャム テック&30 奥村 | フリー利用 | 21:00 | 21:30-22:15 ボディジャム テック&45 白井 | 21:30-22:15 筋力リソース &ストレッチ スタッフ | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | 21:00 | |
| 20:00 | | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | 20:00 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | 20:00 |
| 21:00 | | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | 21:00 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | 21:00 |
| 22:00 | | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | 22:00 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | フリー利用 | 22:00 |

- プログラム開始後の入場、レッスン開始後の途中退場は出来ませんのでご了承ください。万が一、体調がすぐれない場合は、スタッフまで声をおかけください。
- ホットプログラムに参加時は、バスタオルをお持ちください。また、お飲み物も忘れずにお持ち下さい。
- グラヴィティヨガ、骨盤調整ヨガ**に参加の方は、フェイスタオルをご持参ください。
- ボディジャムテックは最初の15分をテクニクの時間として設けております。
- インストラクターの都合により、プログラムを変更する場合がございますので、予めご了承ください。尚、祝日のプログラムは、**10:15開始～19:30終了**でございます。
- アリーナ、ホットスタジオのフリーエリア表記の時間は各エリアを解放いたしますのでストレッチ等にご利用ください。
- ボルダリング初級のクラスのみ出入り自由となっております。
- 初心者の方でも入りやすいプログラム。**

【 レッスンプログラム(内容) 】

■ アリーナスタジオ

トレーニング系

有酸素系

ヨガ系

調整系

ダンス系

■ ホットスタジオ

| レッスン名 | 内 容 | 時間 | 強度 | 難易度 | レッスン名 | 内 容 | 時間 | 強度 | 難易度 |
|----------------------|--|-----------|------|------|-----------------|---|-----------|------|------|
| ゆるトレ | 上半身、下半身をバランスよく全身トレーニングするプログラムです。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ | 引き締めEX | 普段の生活で伸ばしにくい股関節、お尻の筋肉をメインにゆるめて伸ばし、縮めていくプログラムです。 | 60分 | ☆☆☆ | ☆☆ |
| エアロフィットエクササイズ | 音に合わせてながら有酸素運動や筋肉トレーニング、更に体の調整を行います。 | 60分 | ☆☆ | ☆☆ | ホットゆるトレ | ホットスタジオの温かい空間で上半身・下半身をバランスよくトレーニングするプログラムです。常温に比べて、少し強度が上がります。 | 20/45/60分 | ☆☆☆ | ☆☆ |
| 中級エアロ&コアトレ | エアロフィットパターン、加速、方向転換、腹筋、コア、ストレッチ等の要素が組み込まれたエアロビクストレーニングです。 | 60分 | ☆☆☆ | ☆☆☆ | ホットコアトレ | ホットスタジオにて、身体の奥にある「インナーマッスル」と呼ばれる筋肉を自重や、ボールを使ってトレーニングしていくプログラムです。 | 45分 | ☆☆☆ | ☆☆☆ |
| ベーシックエアロ | 初級エアロと同じ、基本ステップを中心に少しアレンジを加えながらエアロビクスを楽しむクラスです。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ | 朝ヨガ | 1日の始まりをヨガからスタートすることで交換神経が促進され、朝から活動的、また頭が冴えたりと健康な身体づくりが期待できるヨガです。 | 60分 | ☆☆ | ☆☆ |
| 初級エアロ | エアロビクスの基本ステップを中心に、基礎体力をつけていくクラスです。エアロビクスに少し慣れてきた方におススメ。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ | リフレッシュヨガ(低温) | 季節にあったヨガで呼吸を深め心身共にリフレッシュしましょう。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ |
| 中級エアロ | 音楽に合わせて様々な振り付けを楽しみながら行うクラスです。初級エアロに慣れてきた方におススメ。 | 60分 | ☆☆☆ | ☆☆ | 代謝アップヨガ | 呼吸に意識をむけて、1呼吸に1つの動きで動いていきます。簡単なポーズをつなげてしっかり動いていくので動きたい方におススメのヨガです。 | 60分 | ☆☆ | ☆☆ |
| ボディアタック | プッシュアップやスクワット等の筋力強化エクササイズと、ランニング、ランジ、ジャンプアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたハイエナジーフィットネスのクラスです。 | 30/45/60分 | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | リフレッシュヨガ | ヨガのポーズをとり、心身のリフレッシュを目指します。体の疲れやストレスから解放されましょう。 | 60分 | ☆☆ | ☆☆ |
| ボディジャム | 音楽、カルチャー、ダンスの究極コンビネーションです。ダンスを楽しみたい方なら是非このクラスへご参加ください。 | 45/60分 | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | 姿勢改善ヨガ | 身体のゆがみをリセットし、姿勢を改善していきます。ポーズを通して気持ちよく身体を伸ばしていきます。 | 60分 | ☆☆ | ☆☆ |
| ボディコンパット | 格闘技にインスピレーションを得た全身ワークアウトです。心肺機能を強化し、終わったあとは全身に力がみなぎるように感じるクラスです。 | 45/60分 | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ホットヨガ | 温度、湿度を適度に管理したスタジオで、ゆったりとヨガポーズをとっていきます。 | 45/60分 | ☆☆ | ☆☆ |
| 背骨矯正ヨガ | 日常の無意識の動作を意識化させて、ヨガのポーズをとりながら調整していくクラスです。 | 45分 | ☆☆☆ | ☆☆ | 骨盤調整ヨガ | ヨガの動きを取り入れながら骨盤から姿勢全体を調節、改善していきます。 | 45/60分 | ☆☆ | ☆☆ |
| パワーヨガ | 従来のヨガのポーズを連続して行う、より活動的なヨガです。身体能力の強化と集中力を養うことを目的としたエクササイズです。 | 45分 | ☆☆☆ | ☆☆ | リラクゼーションヨガ | ゆるやかなポーズをとり心と身体を深いリラックス状態に導きます。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ |
| グラビティヨガ | リラクゼーションを目的としたヨガで、自身の重みや重力に身を委ねることによって自然と身体緊張がほぐれて筋肉の緊張から開放されます。(定員15名) | 75分 | ☆☆ | ☆☆ | 美ボディヨガ | 身体のコアを中心的に引き締め、カラダのラインを綺麗にしていく目的のレッスンです。 | 60分 | ☆☆☆ | ☆☆☆☆ |
| リフレッシュヨガ | 呼吸やヨガの動きから引き締まった身体を目指します。じんわり汗をかくことでリフレッシュしましょう。 | 60分 | ☆☆ | ☆☆ | パワーヨガ | 従来のヨガのポーズを連続して行う、より活動的なヨガです。身体能力の強化と集中力を養うことを目的としたエクササイズです。 | 45分 | ☆☆☆ | ☆☆ |
| ボルドブラ | 音楽に合わせて行う、姿勢、筋力、柔軟性のコンディショニングを目的としたクラスです。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ | デトックスフロー | 呼吸と共に動いていくことで、程よく汗をかきながら身体に溜まっている不純物をデトックスしていきます。集中力、筋力UP、柔軟性向上などみこめるプログラムです。 | 60分 | ☆☆ | ☆☆ |
| ジャイロキネシス | ヨガのように呼吸を意識し、ピラティスのように内側の筋肉を使います。曲線を描くような滑らかなひねる動作で美しいボディラインに仕上げます。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ | ホット痩身ヨガ | 呼吸に合わせてポーズをキープし、筋力UPと引き締め効果を上げ、動きをつなげながら有酸素運動で脂肪を燃焼させます。 | 60分 | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ |
| ピラティス初級 | 日常で使えていない筋肉(インナーマッスル)をストレッチやエクササイズで動かすこと、不良姿勢を改善するクラスです。ケガの改善や予防、パフォーマンス向上に効果的です。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ | ヨガストレッチ | ヨガの動きを取り入れたストレッチです。ヨガの動きを覚えつつ筋肉をほぐしましょう。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ |
| 筋膜リリース&ストレッチ | 筋膜リリースグッズを用いて、筋膜の癒着を取り除き、コリや痛みを和らげます。筋膜をゆるめながらストレッチを行い、気持ちよく身体を伸ばしていきます。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ | ベーシックホットヨガ | 基本的なヨガの動きを通して本来の身体の動きを取り戻すことを目的としたヨガです。 | 60分 | ☆☆ | ☆☆ |
| カキラ | 肋骨から背骨、骨盤を整える関節運動です。肩こりや股関節痛、腰痛なども機能改善します。 | 60分 | ☆☆ | ☆☆ | ステップアップホットヨガ | ベーシックヨガになれた方におすすめるプログラム。ベーシックヨガより強度と難易度がひとつあがります。少し低めの温度でしっかりと身体を動かしていきます。 | 60分 | ☆☆☆ | ☆☆ |
| フラダンス | 心地の良いハワイアンフラの音楽を聴きながら気持ちよく踊れるプログラムです。 | 60分 | ☆☆ | ☆☆ | アドバンスホットヨガ | ステップアップヨガになれた方におすすめるプログラム。動きと呼吸を連動させ、全身を動かしていきます。少し運動量が多いので、ヨガに慣れてきた方におススメです。 | 60分 | ☆☆☆☆ | ☆☆☆☆ |
| ZUMBA GOLD | アクティブな中高齢者の方や、フィットネス初心者、特別な配慮が必要な方にも楽しんでもらえるダンス系プログラムです。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ | アクティブヨガ | ヨガ、ピラティスどちらも楽しみ方におススメです。基本的な動きを中心に行っていきますので、初心者の方でも安心して受けて頂けます。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ |
| ZUMBA | 様々な音楽とダンスを融合させて創作されたフィットネスプログラムです。 | 60分 | ☆☆☆☆ | ☆☆ | ヨガ&ピラティス | 常温よりあたたかいスタジオでストレッチを行い、筋肉の伸びを感じていきます。ウォーミングアップや、ホットスタジオが初めての方におすすめるプログラムです。 | 60分 | ☆☆ | ☆☆ |
| フリースタイルダンス初級 | ダンスの基礎や簡単な振り付けで楽しくレッスンしていきます。他のダンスレッスンにも活かせると思いますよ！ | 60分 | ☆☆☆ | ☆☆ | ホットストレッチ | おなか周りを引き締め、姿勢を改善し身体のバランスを整えるプログラムです。 | 20分 | ☆☆ | ☆☆ |
| SALSATION | 音楽を大切に、歌詞の持つ意味を表現しながら身体のコア(体幹)を鍛えることができるプログラムです。 | 60分 | ☆☆☆ | ☆☆☆☆ | ホットピラティス | 普段のピラティスより少しゆっくりめのピラティスです。身体の調整はもちろん、ストレッチ効果も期待できるエクササイズです。 | 60分 | ☆☆ | ☆☆ |
| ラテンダンス basic styling | サルサなどのラテンのリズムで、ベーシックなステップを中心に振付を楽しむクラスです。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ | スローピラティス | ホットスタジオにて、ゆったりと全身の筋肉をリリースしていくことにより、リラックスすることが目的のプログラムです。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ |
| ハウスダンス | 速いビートで軽やかに動き、流れるような素早いステップとフロアワークが特徴です。最初は、難しく感じるかも知れませんが、だんだん慣れていくので、練習していきましょう。 | 60分 | ☆☆ | ☆☆ | 筋膜リリース&リラクゼーション | ストレッチ、トレーニングを行い、身体の改善を行います。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ |
| モダンダンス | 身体にやさしいテクニックなのでほかのダンススタイルや普段の自分の動き方にも活かれます。基礎からモダンダンスを楽しんで学びましょう！ | 60分 | ☆☆ | ☆☆ | ベーシックホットピラティス | ピラティスの基本であるコア(体感)を中心に全身バランスよくエクササイズを行います。姿勢改善することでシェイプアップはもちろん肩こり腰痛の軽減に繋がります。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ |
| | | | | | 筋膜リリース&ストレッチ | 筋膜リリースグッズを用いて、筋膜の癒着を取り除き、コリや痛みを和らげます。温かい室温でストレッチを行い、気持ちよく身体を伸ばしていきます。 | 45分 | ☆☆ | ☆☆ |

■ ジムエリア (レッスン時以外はご自由にお使い下さい)

| レッスン名 | 内 容 | 時間 | 強度 | 難易度 |
|----------|---|---------|------|-----|
| RPM | つつい身体を動かしたくなる音楽に合わせてリズムカルにバイクを漕ぐ屋内のサイクリングクラスです。高い脂肪燃焼効果があり、身体を鍛えます。 | 30分/45分 | ☆☆☆☆ | ☆☆ |
| ボルダリング入門 | ボルダリング初心者の方にボルダリングのルールや、登り方のコツなどを説明します。皆さんで楽しみましょう！ | 最大20分 | ☆☆ | ☆☆ |

| | |
|----------|---|
| マイライドバイク | 映像を見ながらアナウンスにしたがって、自転車をこぎます。海外の道を行っているような臨場感を味わいましょう！ |
| スラックライン | スラックラインの使い方やコツなどを説明します。皆さんで楽しくチャレンジしましょう！ |
| ボルダリング | 壁に設置された突起を使い、壁を登るフリークライミングです。皆さんで楽しくチャレンジしましょう！ |

■ JOYBEAT(ジョイビート)

カラオケ「JOYSOUND」の豊富な音源からフィットネス向けにアレンジされた厳選楽曲でエクササイズを行います。サーキットトレーニング、ヨガ、ピラティス、エアロビクスまで、様々な種類のプログラムが3D映像にて受けることができ、初心者の方でも気軽にレッスンを楽しめます。スクールレッスン以外でもJOYBEATで様々なレッスンを受けることが可能です。(無料で受け放題)スタジオフリーエリアにてお使いいただけます。スタッフまでお声掛け下さい。