

H28年度 スタジオタイムテーブル

2016年4月～





	月	火	水	木	金	土
9:30					9:30~10:30 ジャズ 剣道場・小林	
10:30	10:00~10:50 パワーヨガ 剣道場・森	10:30~11:00 バラエティー・ストレッチ30 剣道場・近藤	10:00~11:00 ヨガ 剣道場・江口		10:40~11:25 ピラティス 剣道場・田原	
11:30	11:00~11:50 ビギナー 剣道場・森	11:10~12:00 ボール&ボール 剣道場・近藤	11:10~12:00 簡単ステップ 剣道場・土田	プログラム変更		
12:30	担当変更			12:30~13:15 骨盤ストレッチ 剣道場・竹村		
13:30				13:25~14:15 シェイプ 剣道場・坪井	13:30~14:20 コンパクトトレーニング 多目的室・近藤	
14:30					14:30~15:00 バラエティー・ストレッチ30 多目的室・近藤	
15:30						
16:30						
17:30		新プログラム				
18:30		18:30~19:20 シェイプボクシング 剣道場・久我				
19:30		19:35~20:25 ポディーフレックス 剣道場・久我				
20:30		新プログラム				
21:30						

★レッスン開始後の途中入場はできませんので、お時間に余裕を持ってお越しください。 開始時間を過ぎておると、受付でお断りする場合がありますので、あらかじめご了承ください。


スタジオレッスン プログラム内容

<エアロ・ステップ系>


ステップ…ステップ台を昇降するエアロビクス

レッスン名	時間	内容	強度	定員
ビギナー 	50分	エアロビクスの初級編クラス	★★	30名
シェイプ 	50分	脂肪燃焼を目的としたクラス	★★★	30名
簡単ステップ 	50分	基本の動作を組み合わせながらシンプルに動くクラス	★★	20名
シェイプボクシング 	50分	シャドーボクシングを音楽に合わせて行います。 脂肪・ストレスをノックアウトするクラスです。	★★★	30名

<リラクゼーション・簡単体操系>


レッスン名	時間	内容	強度	定員
ポール&ボール	50分	ストレッチポールとボールを使い 身体のコンディションを整えるクラス	★★	20名
コンパクト トレーニング 	50分	色々な主具を使い筋力の回復や 向上を促すクラス	★★	10名
バラエティー・ ストレッチ30	30分	ストレッチを中心に行い 簡単な筋力アップを目的としたクラス	★	15名/30名

<カルチャー・リラクゼーション>

レッスン名	時間	内容	強度	定員
ヨガ	60分	やさしいポーズを取りながら呼吸を整え、 心身共にリラックスを目指すクラス	★★	30名
パワーヨガ	50分	代謝機能を刺激し、脂肪を燃焼しやすい 身体作りを目指すクラス	★★★	30名
ジャズ 	60分	初めての方でもリズムに乗りながら 楽しく全身運動を行うクラス	★★	30名
ボディフレックス	50分	「力を抜く」「身体を緩める」等によって、インナーマッスルが動き出す事を利用したプログラム	★★	30名
骨盤ストレッチ	50分	どなたでも簡単にできるストレッチを行うクラス	★★	30名
ピラティス	45分	身体の芯から整えて、美しいボディラインを 作り上げていきます。	★★★	30名

★剣道場レッスンの定員は30名（簡単ステップ・ポール&ボールは定員20名）・土曜日の多目的室レッスンの定員は10名/15名

★レッスンは自己の体調に合わせてご参加ください。

★靴のマーク  のあるレッスンは室内シューズをお持ちください。