

成人スタジオプログラムタイムテーブル

★江戸川橋体育館★ 2017年4月～

タイムテーブル

	月	火	水	木	金	土	
9:30							9:30
10:00	10:00～10:50 パワーヨガ 剣道場・森 定員 30名	10:30～11:00 パラエティーク・ストレッチ30 剣道場・近藤 定員 35名	10:00～11:00 ヨガ 剣道場・江口 定員 35名		9:30～10:30 ジャズ 剣道場・小林 定員 30名		10:00
11:00	11:00～11:50 ビギナー 剣道場・森 定員 30名	11:10～12:00 ボール&ボール 剣道場・近藤 定員 35名	NEW 11:10～12:00 初めてジャズ 剣道場・江口 定員 30名		10:40～11:25 ピラティス 剣道場・田原 定員 30名		11:00
12:00					11:00～12:00 バレトン 多目的室・EPIKO 定員 15名		12:00
13:00	13:00～13:50 初めてヒップホップ 多目的室・藤田 定員 15名	12:30～13:00 パラエティーク・ストレッチ30 剣道場・島村 定員 30名	12:30～13:15 フラダンス 剣道場・島村 定員 30名	12:30～13:15 初めてエアロ 多目的室・森 定員 15名	13:00～13:50 ストレッチ/バレエ 柔道場・神 定員 30名		13:00
14:00	14:00～15:00 ヨガ 多目的室・高浪 定員 15名	13:10～14:00 フラダンス 剣道場・島村 定員 30名	13:25～14:15 シェイプ 剣道場・理井 定員 30名	13:25～14:25 リラクゼーション 多目的室・森 定員 15名	14:00～14:50 リズム体操&コーディネーション 柔道場・松本 定員 30名	13:30～14:20 コンパクトトレーニング 多目的室・近藤 定員 13名	14:00
15:00		14:15～15:00 ピラティス 剣道場・木村 定員 30名				14:30～15:00 パラエティーク・ストレッチ30 多目的室・近藤 定員 15名	15:00
16:00		15:30～16:20 ヒップホップ 多目的室・藤田 定員 15名					16:00
17:00		16:30～17:20 コア&ストレッチ 多目的室・藤田 定員 15名					17:00
18:00							18:00
19:00		18:30～19:20 シェイプボクシング 剣道場・久我 定員 30名					19:00
20:00		19:35～20:25 ボディフレックス 剣道場・久我 定員 30名					20:00

プログラム詳細

<エアロ・ステップ系>

レッスン名	時間	内容	強度
初めてエアロ	45分	初めてエアロピクスをする方向けのクラス	★★
ビギナー	50分	エアロピクスの初級クラス	★★
シェイプ	50分	脂肪燃焼を目的としたクラス	★★★
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行い、脂肪やストレスをノックアウトするクラス	★★★

<リラクゼーション・簡単体操系>

レッスン名	時間	内容	強度
ボール&ボール	50分	ストレッチボ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	★★
コンパクトトレーニング	50分	色々な道具を使い、筋力の回復や向上を促すクラス	★★
パラエティーク・ストレッチ30	30分	ストレッチを中心に正しい簡単な筋力アップを目的としたクラス	★
コア&ストレッチ	50分	体幹を鍛え、ストレッチで身体をほぐすクラス	★
リズム体操&コーディネーション	50分	簡単な体操で健康維持を目指すクラス	★
膝・腰改善	50分	膝・腰を中心に身体をほぐすクラス	★

<カルチャー・リラクゼーション>

レッスン名	時間	内容	強度
ヨガ	60分	易しいポーズをとりながら呼吸を整え、心身ともにリラックスを目指すクラス	★★
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づくりを目指すクラス	★★★
リラクゼーションヨガ	60分	リラクゼーションを目的としてゆったりとヨガを行うクラス	★
バレトン	60分	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れることで、筋力バランス・柔軟性・心肺機能を高めるクラス	★
初めてジャズ	50分	ジャズの入門クラス	★
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	★★
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ことを利用したプログラム	★★
フラダンス	50分	楽しくゆっくとステップを踏み、優雅な動きで心身ともに健康を目指すクラス	★
初めてヒップホップ	50分	ヒップホップの入門クラス	★
ヒップホップ	50分	ステップのバリエーションを楽しみながらダンスを習得していくクラス	★★
ピラティス	45分	身体の芯から整えて、美しいボディバランスを作り上げていきます	★★
ストレッチ/バレエ	50分	バレエの基礎やストレッチを行い、姿勢を整えるクラス	★★