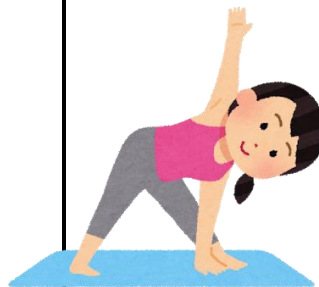


成人スタジオプログラムタイムテーブル

★江戸川橋体育館★ 2018年7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 パラエティール・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	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							12:00
13:00				12:30~13:15 フラダンス 剣道場・島村 定員 30名			13:00
14:00				13:25~14:15 シェイプ 剣道場・坪井 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					14:30~15:00 パラエティール・ストレッチ30 多目的室・近藤 定員 15名		15:00
16:00							16:00
17:00							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
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て行い、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	★★
パラエティール・ストレッチ30	30分	ストレッチを中心にを行い、簡単な筋力アップを目的としたクラス	★

<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、心身ともにリラクゼーションを目指すクラス	★★
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	★★★
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	45分	楽しくゆっくりとステップを踏み、優雅な動きで心身ともに健康を目指すクラス	★
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	★★

健康づくりや、
リフレッシュのために
参加しませんか？

文京江戸川橋体育館 TEL 03-3945-4008
文京区指定管理者 東京ドームグループ・ミスノ共同事業体