

東京ドームグループ 成人スタジオプログラム タイムテーブル

2018年4月改定

	月	火	水	木	金	土
9:00	9:00~9:50 ピラティス Naoko 定員18名 (A) ヨガ Meg 定員18名 (B)		9:30~10:20 フラダンス 福田 定員 32名		8:55~9:40 ヨガ 木村 定員 32名	
10:00	10:00~10:50 ボディシェイプ Meg 定員 35名 (C)		10:40~11:30 パワーヨガ 加藤 定員 32名		9:50~10:40 初めてエアロ 加藤 定員 24名 (C)	
11:00	11:00~11:30 ストレッチ 藤田 定員 32名				10:50~11:30 簡単ステップ 加藤 定員 24名 (C)	
12:00						
13:00		12:30~13:15 キックシェイプ 瀬川 定員 24名 (C)		13:00~13:50 ボール&ボール 宮永 定員 14名 (B)		
14:00		13:30~14:20 ピラティス Naoko 定員 32名		14:00~14:50 ピラティス 宮永 定員 18名 (B)		
15:00				15:00~15:50 ズンバ 中島 定員 15名 (B)		
16:00				16:00~17:00 ヨガ 天間 定員 18名 (B)		
17:00						
18:00	18:10~19:10 ストレッチ/バレエ 清水 定員 16名 (B)	18:10~19:00 ベリーダンス 大島 定員 16名 (B)	18:10~18:55 ビギナー 栗原 定員 12名 (C)		18:10~18:50 初めてエアロ Meg 定員 12名 (C)	18:10~19:10 ヨガ 高浪 定員 18名 (B)
19:00	19:20~20:10 楽々ジャズ 清水 定員 16名 (B)	19:15~20:00 レップ・リーボック 45 近藤 定員 10名 (C)	19:05~20:05 ヨガ 栗原 定員 18名 (B)		19:00~19:50 ボディシェイプ Meg 定員 18名 (C)	19:20~20:10 ビギナー 本西 定員 12名 (C)
20:00	20:20~21:00 ズンバ 岡本 定員 12名 (C)	20:10~20:55 骨盤ストレッチ 近藤 定員 16名 (B)	20:15~21:00 初めてHIP HOP 藤田 定員 12名 (C)		20:00~20:50 ヨガ Meg 定員 18名 (B)	20:20~20:50 お試しHip Hop 本西 定員 12名 (C)
21:00						

レッスン名	時間	内容	強度
初めてエアロ	40分 50分	(入門編) 初めてエアロピクスをする方のクラス	★
ビギナー	45分 50分	(初級編) 初めてエアロがなれてきた方のクラス	★★
簡単ステップ	40分	台の昇降を行い楽しく有酸素運動するクラス	★★
ストレッチ	30分	筋肉を伸ばし、身体をほぐすクラス	★★
初めてHIP HOP	45分	音楽に合わせて体を動かし、HIP HOPの基礎を学ぶクラス	★
お試しHIP HOP	30分	ダンスが初めての方でもご参加いただけるクラス	★
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、鍛え直していくクラス	★★
骨盤ストレッチ	45分	ストレッチと骨盤の歪みを直し 正しい位置に戻す為のクラス	★
ヨガ	45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できるクラス	★★
	50分		
	60分		
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	★★★
ストレッチ/バレエ	60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	★★
ピラティス	50分	精神と心身の安定を促し 体幹の安定・動きやすい身体を作るクラス	★★
楽々ジャズ	50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	★★
ボディシェイプ	50分	色々な主具を使い有酸素運動を行いながら 体幹強化・筋力アップをはかるクラス	★
ズンバ	40分	ラテンを中心に世界中の音響に合わせて身体を動かす 楽しいダンスエクササイズクラス	★★
	50分		
ベリーダンス	50分	中近東で生まれたダンスで腰や腹部の 動きで魅惑的なボディラインを目指すクラス	★★
フラダンス	50分	ハワイの伝統的・神聖的なダンス。 音楽に合わせて、ゆったりとフラダンスを楽しめるクラス	★
レップ・リーボック 30	30分	音楽に合わせて筋力トレーニングができるクラス	★★★
レップ・リーボック 45	45分		
キックシェイプ	45分	ボクサーが行うシャドーボクシングを音楽に 合わせて行うクラス	★★★

変更がついているプログラムは4月より定員数・時間変更のあるレッスンです。

◎ がついているプログラムは室内シューズが必要になります。

●レッスンは自己の体調に合わせてご参加ください。

●受付にて整理券を必ずお取りください。

●スタジオレッスンは多目的室で行います。また【B】となっているプログラムは多目的B室でレッスンを行います。

●開始時間を過ぎてからのご入場は、お断りさせていただく場合もございます。

●定員になり次第、整理券の配布は終了とさせていただきます。

文京総合体育館 TEL 03-3814-4271

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