

# 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2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	10:30~11:00 パラエティ・ストレッチ30 剣道場・近藤	10:00~11:00 ヨガ 剣道場・江口		9:30~10:30 ジャズ 剣道場・小林 <b>NEW</b>		10:00
11:00	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		10:40~11:25 ピラティス 剣道場・田原 <b>NEW</b>		11:00
12:00					11:00~12:00 ヨガ 多目的室・江口		12:00
13:00	<b>NEW</b> 13:00~13:50 初めてヒップホップ 剣道場・藤田		<b>NEW</b> 12:30~13:00 パラエティ・ストレッチ30 剣道場・島村	<b>NEW</b> 12:30~13:15 フラダンス 剣道場・島村	<b>NEW</b> 12:30~13:15 初めてエアロ 多目的室・森		13:00
14:00	<b>NEW</b> 14:00~15:00 ヨガ 剣道場・高浪		<b>NEW</b> 13:10~14:00 フラダンス 剣道場・島村	<b>NEW</b> 13:25~14:15 シェイプ 剣道場・坪井	<b>NEW</b> 13:00~13:50 ストレッチバレエ 柔道場・神		14:00
15:00			<b>NEW</b> 14:15~15:00 ピラティス 剣道場・木村			13:30~14:20 コンパクトトレーニング 多目的室・近藤	15:00
16:00			<b>NEW</b> 15:30~16:20 ヒップホップ 剣道場・藤田				16:00
17:00			<b>NEW</b> 16:30~17:20 コア&ストレッチ 剣道場・藤田				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					19:00
20:00		19:35~20:25 ボディフレックス 剣道場・久我					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	★★★
簡単ステップ	50分	基本の動作を組み合わせ、シンプルに動くクラス	★★
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・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・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	★
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	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	★★★
リラックスヨガ	60分	リラックスを目的としてゆったりとヨガを行うクラス	★
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	★
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	★★