

# 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

2017年2月改定

	月	火	水	木	金	土
9:00	9:10~10:00 ピラティス Naoko 定員 16名	NEW 9:10~10:00 ヨガ Meg 定員 16名	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 16名	NEW
10:00	10:10~11:00 ボディシェイプ Meg 定員 24名	NEW 10:10~11:00 ボディシェイプ Meg 定員 24名	10:40~11:30 パワーヨガ 菅野 定員 32名		9:50~10:40 初めてエアロ 山本 定員 12名	
11:00	11:10~11:40 ストレッチ 藤田 定員 32名	NEW 11:10~11:40 ストレッチ 藤田 定員 32名			10:50~11:30 簡単ステップ 山本 定員 12名	
12:00						
13:00		12:30~13:15 キックシェイプ 瀬川 定員 24名		15:00~15:50 ボール&ボール 宮水 定員 12名	NEW	
14:00		13:30~14:20 ピラティス Naoko 定員 32名		15:00~15:50 ピラティス 宮水 定員 16名	NEW	
15:00				15:00~15:50 ズンバ 中島 定員 12名		
16:00				16:00~17:00 ヨガ 菅野 定員 16名		
17:00						
18:00	18:10~19:10 ストレッチバレエ 清水 定員 32名	18:10~19:00 ベリーダンス 大島 定員 32名	18:10~18:55 ビギナー 栗原 定員 24名			18:10~19:10 ヨガ 高浪 定員 16名
19:00	19:20~20:00 簡単ステップ 土田 定員 24名	19:05~19:55 レップ・リーボック 45 近藤 定員 20名	19:05~20:05 ヨガ 栗原 定員 32名			19:20~20:10 ビギナー 土田 定員 12名
20:00	20:10~21:00 楽々ジャズ 清水 定員 32名	20:10~20:55 骨盤ストレッチ 近藤 定員 32名	20:15~21:00 初めてHIP HOP 藤田 定員 24名	NEW		20:20~20:50 レップ・リーボック 30 スタッフ 定員 12名
21:00						

レッスン名	時間	内容	強度
初めてエアロ	50分	(入門編) 初めてエアロピクスのする方のクラス	★
ビギナー	45分	(初級編) 初めてエアロがなれてきた方のクラス	★★
	50分		
簡単ステップ	40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	★★
ストレッチ	30分	ストレッチで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	★
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	★★
骨盤ストレッチ	45分	ストレッチで骨盤の歪みを正しい位置に戻すためのクラス	★
ヨガ	60分	やさしいポーズを取りながら呼吸を 整え、心身共にリラクゼーションをはかるクラス	★★
	50分		
	45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、骨盤底強化を目的としたクラス	★★
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	色んな道具を使い有酸素運動を行いながら 筋力アップをはかるクラス	★
ズンバ	50分	ラテン系の音楽とダンスを融合させた ダンスエクササイズクラス	★★
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	楽しくゆっくりとステップを踏み踊るダンス 優雅な動きで心身共に健康をはかるクラス	★
レップリーボック 30	30分	音楽に合わせて筋カ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	★★★

NEWが付いているプログラムは2月～増設・変更となるレッスンです。

◎ が付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。