
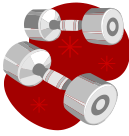



# スタジオプログラムスケジュール

平成30年10月～

時間	月	火	水	木	金	土	日	時間
9:00								9:00
30	9:30～10:30 健康ヨガ 井上 定員65名	9:30～10:00 ストレッチ 中橋 定員65名					9:30～10:30 ベリーダンス 真柴 定員 25名	30
10:00			9:45～10:35 背骨コンディショニング 渡辺(美) 定員 65名	10:00～11:00 ファンエアロ 中橋	10:00～11:00 筋コン&ストレッチ 井上	9:45～10:45 ハワイアンフラ 木田 定員 30名		10:00
30		10:10～10:55 おためしステップ 中橋 定員45名						30
11:00	10:45～11:30 おためしエアロ 石丸		10:50～11:35 おためしエアロ 渡辺(優)				10:45～11:30 レッズ・リーボック 岸 定員 45名	11:00
30		11:10～12:10 健康ヨガ 岡村 定員65名		11:15～12:05 シェイプ1 中橋	11:20～12:20 初めて本極拳 木村	10:55～11:55 ファンエアロ 上野		30
12:00	11:45～12:35 シェイプ1 石丸		11:45～12:35 シェイプ1 渡辺(優)				11:45～12:35 アティダス ボクシング 橋本	12:00
30						12:05～13:05 成人バレエ 井上(愛) 定員 25名	12:45～13:15 肩腰すっきり 橋本	30
13:00	12:45～13:45 ハワイアンフラ タカ 定員30名	12:20～13:35 ジャズ Mutsumi	12:45～13:45 ハワイアンフラ 林 定員 30名	12:20～13:20 健康ヨガ 中橋 定員 65名	12:30～14:00 本極拳 (扇&剣) 木村 定員 20名	<b>担当変更</b>	13:30～14:15 ラテン Miguel	13:00
30						13:20～14:05 レッズ・リーボック 岸 定員45名		30
14:00		13:45～14:45 ハワイアンフラ 渡辺 定員 30名	14:00～14:45 レッズ・リーボック 近藤 定員 45名	13:30～14:30 初めてフラダンス 堤	14:10～14:55 Zumba Miguel		14:30～15:30 ヒップホップダンス MARI	14:00
30	13:55～14:55 いざいざ体操 井上 定員30名					14:15～15:05 シェイプ1 石丸		30
15:00		15:00～16:00 ヨガ 菅原 定員30名	15:00～16:00 アロマリラククス 土井 定員 30名	14:40～15:40 本極拳(24式) 木村 定員20名	15:05～16:05 ピラティス 今野 定員 40名			15:00
30	15:05～16:05 氣功 砂川 定員30名					15:20～16:10 HOOP BOON 石丸 定員20名	15:40～16:30 シェイプ1 平瀬	30
16:00				15:45～16:45 ジュニアダンスA MARI 定員 20名	16:15～17:15 キッズ空手 上安 定員 30名			16:00
30	16:15～17:15 キッズ空手 上安 定員 30名	16:15～17:15 キッズバレエ 波江野 定員 20名	16:15～17:15 キッズバレエ 加茂 定員 20名			16:30～17:30 ルーシーダットン 田手	16:45～17:30 レッズ・リーボック 平瀬 定員 45名	30
17:00				16:50～17:50 ジュニアダンスB MARI 定員 20名				17:00
30	17:25～18:25 ジュニア空手 上安 定員 30名	17:20～18:35 ジュニアバレエA 波江野 定員 25名	17:20～18:35 ジュニアバレエB 加茂 定員 25名	17:55～18:55 ジュニアダンス タークラス MARI 定員 20名	17:25～18:25 ジュニア空手 上安 定員 30名			30
18:00					<b>NEW</b>	17:40～18:40 骨盤ストレッチ 田手		18:00
30	<b>時間変更</b>				19:00～19:50 健康ヨガ Azumi 定員 65名			30
19:00	19:20～20:10 HOOP BOON 石丸 定員20名	19:00～20:00 本極拳(扇) 木村 定員 20名	19:00～19:45 ポテイメイキング 伊藤 定員30名	19:15～20:00 初めてヒップホップ MARI	<b>NEW</b>			19:00
20:00					20:00～20:50 ハイブリッドボクシン グ Azumi			20:00
30	<b>NEW</b>		20:00～21:00 初めて クラシックバレエ 伊藤 定員25名	20:15～21:00 Zumba Miguel				30
21:00	20:25～21:10 バレトン MaYu	20:10～21:10 初めて本極拳 木村						21:00
30					21:00～22:00 フラメンコ 松本 定員 30名			30
22:00	21:20～22:20 体幹&ストレッチ 伊藤 定員 65名	21:20～22:20 パワーヨガ 伊藤 定員65名	21:15～22:15 ラテン Miguel	21:15～22:00 レッズ・リーボック 山田 定員 45名				22:00
22:30								22:30

## ○スタジオプログラム参加について○

- トレーニングルーム利用料チケット又は回数券が必要です。
- ※黄色枠・水色枠は別途登録が必要となりますので、ご注意ください。
- 室内シューズ・運動に適したウェアを着用のうえご参加下さい。(お飲み物やタオルもご持参下さい)
- プログラム開始時間までにはスタジオにお集まり下さい。(安全管理上、開始後の入場はご遠慮下さい。)
- 定員制のプログラムは開始30分前よりジムカウンターにて受付後、整理券を配布致します。
- 都合によりインストラクターの代行やプログラムの変更が生じる場合がございますので、予めご了承下さい。

# スタジオプログラム 詳細

◎有酸素運動を体力・目的に応じてお選び下さい。

プログラム名	時間	内 容	レベル
おためしエアロ	45分	リズムに合わせて体を動かしましょう。エアロビクス入門クラス	☆
おためしステップ	45分	リズムに合わせて踏み台昇降。ステップ台を使ったエアロビクスの入門クラス	★
シェイプⅠ	50分	ジャンプ動作を含まないシンプルな動きで効率よく脂肪燃焼するクラス	☆☆
シェイプⅡ	60分	シェイプⅠのクラスに筋力トレーニングを加え、更にボディメイクを目指すクラス	★★
ファンエアロ	60分	様々な要素を盛り込んだエアロビクスを楽しむクラス	★★★

◎特に筋力アップや美しいボディラインを目指す方へ

プログラム名	時間	内 容	レベル
筋コン&ストレッチ	60分	全身の筋力トレーニングとストレッチで引き締まった身体作りを目指すクラス	★
レップ・リーボック	45分	バーベルを使用し音楽に合わせて楽しみながら全身の筋力トレーニングを行うクラス	★★
バレトン	45分	フィットネス・バレエ・ヨガの動きをバランスよく組み合わせたボディメイクエクササイズ	★★
HOOP BOON	50分	フープを使用し、楽しみながら体幹トレーニングするフープエクササイズ	★★
アディダスポクシング	50分	ボクシングの動作をリズムに合わせて行うクラス	★★
ハイブリッドボクシング	50分	軽快な曲に乗り、拳を打ち抜く。筋コンディショニングを融合させたボクシングワークアウトクラス。	★★
体幹&ストレッチ	60分	様々なスポーツやトレーニングにも活かされる体幹力(自分の身体を支える力)向上を目指すクラス	★★
ピラティス	60分	身体の軸(コア)を整えて美しいボディラインを目指すクラス。	★★
パワーヨガ	60分	様々なポーズを流れるように連続して展開するフィットネスヨガクラス	★★★

◎バラエティーに富んだダンスを楽しみたい方はこれ！

プログラム名	時間	内 容	レベル
初めてヒップホップ	45分	ヒップホップの入門クラス。ストレッチ・トレーニングをしながら楽しく身体を動かすクラス。	★
初めてフラダンス	60分	フラの基本動作習得と振付を楽しむクラス	★★
初めてクラシックバレエ	60分	ストレッチ・フロアワーク・バーレッスンを中心に美しい姿勢をつくる入門クラス	★★
ジャズ	75分	ジャズダンスの動作習得や振り付けを楽しむクラス	★★
ヒップホップダンス	60分	ヒップホップを主にした基礎ダンス。ストレッチ・トレーニングをしながら楽しく身体を動かすクラス。	★★
ラテン	45分/60分	ラテンダンスのステップを楽しむクラス。	★★
Zumba(ズンバ)	45分	ラテン系の音楽とダンスが複合したフィットネスエクササイズ	★★

◎健康づくりや体調を整えるために・・・お気軽にご参加いただけます。

プログラム名	時間	内 容	レベル
ストレッチ	30分	全身の筋や腱をゆつくり気持ちよく伸ばすクラス。	☆
肩腰スッキリ	30分	ストレッチボールを使用し、筋肉のコリ・ゆがみをほぐしましょう	☆
ボディメイキング	45分	ストレッチにより深層の筋肉をしなやかにすることでスマートなボディラインを目指すクラス。	☆
背骨コンディショニング	50分	背骨や骨盤の歪みを整え、様々な体の不調を改善していくクラス。	☆
骨盤ストレッチ	60分	骨盤周りの筋肉をほぐし、無理なく骨盤を正しい状態に調整するクラス	☆
健康体操	60分	簡単な有酸素運動と全身の筋力トレーニングで健康な身体作りを目指すクラス	☆
健康ヨガ	50分/60分	ポーズ・呼吸法・リラクゼーションの三位一体で心身の調和を図ります	☆
ルーシーダットン	60分	タイ古来の健康法で体調を整え、身体のゆがみをほぐすクラス	☆
初めて太極拳	60分	ゆつたりとした無理のない動きで身体機能向上と健康維持を図るクラス	☆

## 有料スクール

◎成人プログラム

プログラム名	時間	内 容	実施曜日
ハワイアンフラ	60分	フラの基本動作習得と振付を楽しむクラス	月火水土
みるみるよくなる体操(武道場)	60分	初心者にも分かり易くひとつひとつ・ひとりひとり丁寧にポーズやストレッチを行うヨガクラス	月
ヨガ	60分	ポーズ・呼吸法・リラクゼーションの三位一体で心身の調和を図ります	火
太極拳(24式)	60分	ゆつたりとした無理のない動きで身体機能向上と健康維持を図るクラス	木
太極拳(扇)/太極拳(扇&剣)	60分/90分	より太極拳をしっかり行いたい方を対象としたクラス(中級以上)	火/金
気功	60分	特有の動作や呼吸法で呼吸や気の流れを整え、心身のセルフコントロールを目指すクラス	月
成人バレエ	60分	ストレッチ・フロアワーク・バーレッスンを中心に美しい姿勢をつくるクラス	土
ベリーダンス	60分	しなやかな体と、メリハリボディをつくるベリーダンスクラス	水日
フラメンコ	60分	スペイン民族舞踊フラメンコの基本動作を習得するクラス	金
いきいき体操	60分	簡単なリズム体操とストレッチ+筋力トレーニングで生活の質の向上を目指すクラス	月
骨盤エクササイズ	60分	骨盤周りの筋肉をほぐし、無理なく骨盤を正しい状態に調整するクラス	月
アロマリラックス	60分	アロマの効用とストレッチにより柔軟性の向上と心身のリラックスを目指すクラス	水
骨盤ケア(武道場)	60分	東洋医学理論を取り入れ、自らの治る力(自然治療力)を引き出し全身を整えていくクラス。	金

◎キッズ教室・親子教室

プログラム名	時間	内 容	実施曜日
キッズ空手/ジュニア空手	60分	初級～中級(昇級制)/中級～上級(昇級制)	月/金
キッズバレエ	60分	年中～小1	火/水
ジュニアバレエA・B	60分	小1～小3/小3～小6	火/水
ジュニアダンスA・B・スター	60分	年少～小2/小3～小6/選抜認定クラス	木
ケイキフラ A/B(武道場)	60分	年少～小2/小3～小6	金
ベビー&キッズマッサージ(武道場)	90分	2ヶ月～就園前のお子さんとそのお母さん	月
ママのピラティス(武道場)	60分	1歳以下のお子さんとそのお母さん	金

### 運動レベル

