

スタジオタイムスケジュール

H28.10.1





月 火 水 木 金

9:00	★整理券配布時間 90分前から				
9:30	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
10:00	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
10:30	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
11:00	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
11:30	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
12:00	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
12:30	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
13:00	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
13:30	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
14:00	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
14:30	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
15:00	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
15:30	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
16:00	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
16:30					
17:00	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
17:30	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
18:00	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
18:30	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
19:00	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
19:30	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
20:00	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
20:30	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
21:00	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
21:30	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～
22:00	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～	★開館～



10月NEWプログラム追加!
身体の変化を感じよう!

スタジオレッスン プログラム内容

<エアロ系>

レッスン名	時間	内容	強度
入門エアロ	30分	(入門編) 初めてエアロピクスをする方のクラス 	★
初めてエアロ	40分	(初級編) エアロピクスが慣れてきた方のクラス 	★
シェイプ	50分	脂肪燃焼を目的としたクラス 	★★
NEW! ラテンエアロ	45分	陽気な音楽に合わせて ラテンステップを味わいましょう 	★★




<ステップ系>

レッスン名	時間	内容	強度
初めてステップ	50分	基本の動作に慣れる簡単クラス 	★
簡単ステップ	50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 	★★




<リラクゼーション・簡単体操>

レッスン名	時間	簡単ステップ	強度
NEW! 初めてヨガ	40分	初めてヨガをする方のクラス	★
ヨガ	60分	やさしいポーズを取りながら呼吸を整え、 心身共にリラックスをはかるクラス	★
ピラティス	60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	★
朝いちストレッチ	30分	ゆっくりとほぐし、柔軟性を 高め身体を目覚めさせるクラス	★
健康体操	50分	リズムに合わせて身体を動かしたり、 簡単なエクササイズをしていくクラス	★
バランス コーディネーション	45分	筋力バランスや骨格バランス、更には自律神経の バランスを整えていくことを目的としたクラス	★

<筋力系>

レッスン名	時間	内容	強度
コンパクト トレーニング	40分	色々な主具や自重を使い筋力の 回復や向上を促すクラス 	★
ボディシェイプ	40分	色々な主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 	★★
レップリーボック	45分	音楽に合わせて主具などを使い トレーニングをするクラス 	★★

<ダンス系>

レッスン名	時間	内容	強度
ラテン (入門)	60分	陽気な音楽に合わせて ラテンの基本を習得するクラス 	★
ヒップホップ	60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 	★★
ズンバ	45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のクラス 	★★

- ★受付にて整理券を90分前より配布いたします。
- ★各レッスン定員20名となります。
- ★靴のマークのあるレッスンは室内用シューズをお持ちください。
- ★レッスンは自己の体調に合わせてご参加ください。
- ★時間を過ぎての入場はお断りさせて頂いております。