

スタジオタイムスケジュール

H29.4.1





月 火 水 木 金

9:00	★整理券配布時間 90分前から				
9:30	★開館～	変更	★開館～	★開館～	★開館～
10:00	バランスコーディネーション 会議室 45分 豊田 9:45~10:30		ボディシェイプ 会議室 40分 Meg 9:20~10:00		朝いちストレッチ 会議室 30分 小泉 9:30~10:00
10:30		変更	初めてヨガ 会議室 40分 Meg 10:10~10:50		入門エアロ 会議室 30分 小泉 10:10~10:40
11:00			初めてステップ 会議室 50分 井下 11:00~11:50	★9:50～	ピラティス 会議室 60分 小泉 10:50~11:50
11:30				健康体操 会議室 50分 渡辺 11:20~12:10	
12:00					
12:30		★11:00～			
13:00	NEW!	レップリーボック 武道場 30分 スタッフ 12:30~13:00		簡単ステップ 会議室 50分 渡辺 12:20~13:10	
13:30					★11:40～
14:00	NEW!	バラエティー・ストレッチ 武道場 30分 スタッフ 13:20~13:50	★11:45～	時間変更	時間変更
14:30	★13:00～		ヨガ 会議室 60分 小泉 13:30~14:30		時間変更 内容変更
15:00	ヨガ 武道場 60分 伊藤 14:30~15:30		NEW!		
15:30			Dance With Me 会議室 50分 小泉 14:40~15:30		
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30	★17:00～		★17:00～		★17:00～
19:00	ズンバ 会議室 45分 大場 18:30~19:15		初めてエアロ 会議室 40分 川添 18:30~19:10		コンパクトトレーニング 会議室 40分 深作 18:30~19:10
19:30	★18:00～		★17:50～	★17:50～	★17:55～
20:00	ヒップホップ 会議室 60分 倫子 19:30~20:30	レップリーボック 武道場 45分 島村 19:30~20:15	ピラティス 会議室 60分 川添 19:20~20:20	ヒップホップ 会議室 60分 廣島 19:20~20:20	シェイプ 会議室 50分 深作 19:25~20:15
20:30		★19:00～		★19:00～	
21:00		ヨガ 武道場 60分 島村 20:30~21:30		ズンバ 会議室 45分 岡本 20:30~21:15	
21:30					
22:00					



4月NEWプログラム追加!
身体が目覚めを感じよう!

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① 	★▶
NEW! ビギナー	50分	(初級編) エアロピクスが慣れてきた方のクラス② 	★▶
シェイプ	50分	脂肪燃焼を目的としたクラス 	★★




<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
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	★
バラエティー NEW! ストレッチ	30分	ストレッチや自重を使い、 心身のリラックス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 	★★
NEW! レップリーボック	30分 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
NEW! Dance With Me	50分	様々なジャンルのダンスを それぞれの体力レベルに応じて楽しく踊るクラス。 	★▶
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。
- ★レッスン開始10分前より入室をお願い致します。
- ★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。
(整理券をお持ちの場合でも時間厳守)