

スタジオタイムスケジュール

H29.10.1






月 火 水 木 金

9:00	★開館～		★開館～		★開館～	
9:30	バランスコーディネーション 45分 会議室 豊田 定員20名 9:15～10:00		ポディシェイプ 40分 会議室 Meg 定員30名 9:20～10:00		朝いちストレッチ 30分 会議室 小泉 定員25名 9:30～10:00	
10:00		NEW!				
10:30	バランスコーディネーション 45分 会議室 豊田 定員20名 10:10～10:55		初めてヨガ 40分 会議室 Meg 定員30名 10:10～10:50		入門エアロ 30分 会議室 小泉 定員25名 10:10～10:40	
11:00						
11:30	↑ レッスン内容は 同じになります。		初めてステップ 50分 会議室 井下 定員20名 11:00～11:50	★9:50～	健康体操 50分 会議室 渡辺 定員20名 11:20～12:10	ピラティス 50分 会議室 小泉 定員25名 10:55～11:45
12:00						
12:30		★11:00～				
13:00		レップリーボック 30分 武道場 スタッフ 定員20名 12:30～13:00			簡単ステップ 50分 会議室 渡辺 定員20名 12:20～13:10	
13:30						★11:40～
14:00		時間変更				NEW!
14:30		パラエティー・ストレッチ 30分 武道場 スタッフ 定員20名 13:15～13:45	★12:00～			ヨガ 60分 会議室 伊藤 定員20名 13:10～14:10
15:00	★13:00～					
15:30	ヨガ 60分 武道場 伊藤 定員25名 14:30～15:30		Dance With Me 50分 会議室 小泉 定員25名 14:40～15:30			ビギナー 50分 会議室 清水 定員20名 14:20～15:10
16:00	 <p>各レッスン定員が異なります。 枠内の定員をご確認ください。</p>					
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	★17:00～		★17:00～		★17:00～	
19:00	ズンバ 45分 会議室 大場 定員20名 18:30～19:15		初めてエアロ 40分 会議室 川添 定員20名 18:30～19:10		コンパクトトレーニング 40分 会議室 深作 定員20名 18:30～19:10	
19:30		★18:00～		★17:50～		
20:00	★18:00～	レップリーボック 45分 武道場 島村 定員20名 19:30～20:15	★17:50～	ピラティス 60分 会議室 川添 定員20名 19:20～20:20	★17:55～	ヒップホップ 60分 会議室 廣島 定員15名 19:20～20:20
20:30						★19:00～
21:00		★19:00～				ズンバ 45分 会議室 岡本 定員20名 20:30～21:15
21:30		ヨガ 60分 武道場 島村 定員25名 20:30～21:30				
22:00						



寒さに負けない身体作り！
いろいろなことにチャレンジしてみよう！

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) 初めてエアロビクスをする方のクラス 	★
初めてエアロ	40分	(初級編) エアロビクスが慣れてきた方のクラス① 	★
ビギナー	50分	(初級編) エアロビ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	姿勢改善・体幹の 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 ストレッチ	30分	ストレッチや自重を使った簡単なトレーニング、 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 	★★
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
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90分前よりチケットまたはフリーパスと引き換えに整理券を配布いたします。
- ★各レッスン定員はスケジュール面に掲載がございます。
- ★レッスン開始10分前より入室をお願い致します。(続いている場合は前のレッスン終了後)
- ★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)