

スタジオタイムスケジュール

H30.1.1






月 火 水 木 金

9:00	★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	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 10:15~10:45				
11:00			初めてステップ 50分 会議室 井下 定員20名 11:00~11:50	★9:50~	ピラティス 50分 会議室 小泉 定員25名 11:00~11:50				
11:30				健康体操 50分 会議室 渡辺 定員20名 11:20~12:10					
12:00		★11:00~							
12:30		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					
13:00					★11:40~				
13:30		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				
14:00			ヨガ 60分 武道場 小泉 40名 13:30~14:30	定員変更 場所変更					
14:30	★13:00~				ピギナー 50分 会議室 清水 定員20名 14:20~15:10				
15:00	ヨガ 60分 武道場 伊藤 定員25名 14:30~15:30		Dance With Me 50分 武道場 小泉 定員25名 14:40~15:30						
15:30									
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~	★18:00~	★17:50~	★17:50~	★17:55~				
20:00	ヒップホップ 60分 会議室 倫子 定員20名 19:30~20:30	レップリーボック 45分 武道場 島村 定員20名 19:30~20:15	ピラティス 60分 会議室 川添 定員20名 19:20~20:20	ヒップホップ 60分 会議室 廣島 定員15名 19:20~20:20	シェイプ 50分 会議室 深作 定員20名 19:25~20:15				
20:30		★19:00~		★19:00~					
21:00		ヨガ 60分 武道場 島村 定員25名 20:30~21:30		ズンバ 45分 会議室 岡本 定員20名 20:30~21:15					
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	ステップ台を使ったエアロビクス 基本の動作に慣れる簡単クラス 	★
簡単ステップ	50分	ステップ台を使ったエアロビクス 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
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	★
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、 心身のリラクセスを目的としたクラス	★
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、 心身共にリラクセスをはかるクラス	★
ピラティス	50分 60分	姿勢改善・体幹の 強化を目的としたクラス	★
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	★

<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)