

# スタジオタイムスケジュール

# H30.7.1

	月	火	水	木	金
9:00	★整理券配布時間 90分前か5				
9:30	★開館～ 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		★開館～ ポディシェイブ 40分 会議室 Meg 定員30名 9:20～10:00		★開館～ 朝いちストレッチ 30分 会議室 小泉 定員25名 9:20～9:50
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 10:15～10:55		初めてヨガ 40分 会議室 Meg 定員30名 10:10～10:50		初めてエアロ 40分 会議室 小泉 定員25名 10:00～10:40
11:00		★9:45～ ハワイアンフラ 60分 武道場 海老原 定員25名 11:15～12:15	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	初級ピラティス 50分 会議室 小泉 定員25名 10:55～11:45
11:30	レッスン内容は 同じになります。 整理券を續けては 引き換えできません。				時間変更
12:00		パラエティックストレッチ 40分 武道場 斎藤 定員20名 12:30～13:10		初級ステップ 50分 会議室 渡辺 定員20名 12:20～13:10	
12:30					
13:00			★11:40～		★11:40～
13:30	★12:10～ パーオソル 40分 武道場 伊藤 定員25名 13:40～14:20		ヨガ 60分 武道場 小泉 40名 13:10～14:10	時間変更	ヨガ 60分 会議室 伊藤 定員20名 13:10～14:10
14:00			Dance With Me 45分 武道場 小泉 25名 14:20～15:05	時間変更	
14:30	ヨガ 60分 武道場 伊藤 定員25名 14:30～15:30		入門ピラティス 30分 武道場 小泉 定員40名 15:15～15:45	時間変更	ビギナー 50分 会議室 清水 定員20名 14:20～15:10
15:00		13:45より配布		時間変更	
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	★17:10～ ズンバ 45分 会議室 大場 定員20名 18:40～19:25		★17:10～		★17:00～
19:00		★18:00～ NEW! 初めてエアロ 40分 武道場 島村 定員20名 19:30～20:10	コンパクトトレーニング 30分 会議室 佐田 定員20名 18:40～19:10	★17:50～	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	★18:05～ コア&リラクゼーション 50分 会議室 大場 定員20名 19:35～20:25		レップリーボック 30分 会議室 大倉 定員20名 19:25～19:55	★17:55～ ヒップホップ 60分 会議室 廣島 定員15名 19:20～20:20	★17:55～ シェイプ 50分 会議室 深作 定員20名 19:25～20:15
20:00		ヨガ 60分 武道場 島村 定員25名 20:20～21:20		★19:00～ ズンバ 45分 会議室 岡本 定員20名 20:30～21:15	
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					

★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。

★整理券は窓口にて1レッスン1人1枚ずつになります。





★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)

★レッスン開始10分前より入室をお願いいたします。(続いている場合は前のレッスン終了後)




★レッスンの変更・休講は受付前・会議室前にて掲示いたします。

# 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
初めてエアロ 	40分	(入門編) 初めてエアロピクスをする方のクラス 	★
ビギナー	50分	(初中級編) エアロピクスが慣れてきた方のクラス② 50分 	★
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ピクス 基本の動作に慣れる簡単クラス 	★
初級ステップ	50分	ステップ台を使ったエアロピクス 基本の動作を組み合わせながら動くクラス 	★




## <ダンス系>

レッスン名	時間	内容	強度
Dance With Me	45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。 	★
ハワイアンフラ	60分	いくつになっても楽しめるゆっくりしっかりとした フラダンスのクラス	★
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 	★

## <リラクゼーション・簡単体操>

レッスン名	時間	内容	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	★
入門ピラティス 	30分	正しい姿勢と呼吸方法を練習し、姿勢改善・体幹の強化を 目的としたクラス。始めての方におすすめです	★
初級ピラティス	50分	姿勢改善・体幹の強化を目的とした 動きに慣れてきた方のクラス	★
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、 心身共にリラックスをはかるクラス	★
バーオソル	40分	床でバレエのバーレッスンの動きをする事でインナーマッ スルを鍛え美しい姿勢作るクラス	★
コア&リラクゼーション	50分	肩こり、腰痛、足のむくみなどの解消。血行促進し、 身体のバランスを整えていくクラス。	★
バラエティー ストレッチ	40分	ストレッチや簡単なトレーニングで筋収縮を起こし、 心身のリラックス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	30分 40分	色々な道具や自分の身体の重さを使い筋力の 回復や向上を促すクラス 	★
ボディシェイプ	40分	ダンベルなど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	音楽に合わせてダンベルやバーベルなどを使い トレーニングをするクラス 	★★

- ★各レッスンの定員はスケジュール面に掲載がございます。
- ★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)
- ★レッスンの変更・休講は受付前・会議室前にて掲示いたします。