
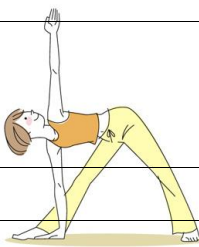
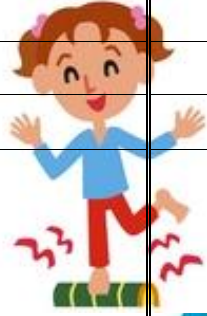




東京ドームグループ スタジオプログラム (平成30年6月1日現在)

月 火 水 木 金 土 日

10:00	マーシャル アーツ 50 10:00~10:50 江口(40)	初めてステップ 10:00~10:45 安藤(28)		パワーヨガ 10:00~10:50 加藤(35)	初めてエアロ 10:00~10:45 安藤(40)	
11:00	ゆったり ストレッチ 11:00~11:50 江口(40)	コア エクササイズ 11:00~11:50 安藤(30)		肩腰すっきり 体操 11:00~11:45 加藤(35)	身体ひきしめ& ストレッチ 11:00~11:50 安藤(40)	
12:00						
13:00						
14:00	初めてエアロ 13:30~14:20 加藤(40)		骨盤 エクササイズ 13:30~14:30 佐藤(30)	ラテンエアロ 13:30~14:20 佐藤(30)	初級ステップ 13:30~14:20 渡辺(28)	初めてヒップ ホップ 13:30~14:20 福村(40)
15:00	ヨガ 14:30~15:30 加藤(40)		ズンバ 14:40~15:30 佐藤(30)	ピラティス 14:30~15:30 佐藤(30)	青竹ストレッチ 14:30~15:20 渡辺(40)	ピラティス 14:30~15:30 福村(40)
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00		サーキットエアロ 19:00~19:45 佐藤(25)	膝腰すっきり& 体幹 トレーニング 19:00~19:50 近藤(20)	レップリーボック 19:00~19:45 平瀬(25)		
21:00		ストレッチ & ストレッチポール 20:00~20:45 佐藤(20)	ビギナーエアロ 20:00~20:50 近藤(25)	ルーシーダットン 20:00~20:50 平瀬(30)		

★お知らせ★

皆様の安全を第一に考え、今後レッスンの途中入場を一切お断りさせていただくことになりました。

インストラクターが扉を閉めてからの入場は大変危険です。レッスン参加の際は、お時間に余裕をもってお越しください。予め、ご了承ください。

:武道場

:会議室


中村南スポーツ交流センター

TEL:03-3970-9651





休館日:毎月第二月曜日
(祝日の際は翌日になります。)





リフレッシュ&リラックス ～初めての方でも安心してご参加いただけるプログラム～

プログラム名	内容
ヨガ	やさしいポーズをとりながら呼吸を整え、瞑想の世界で心身ともにリラックスをはかります。
パワーヨガ	代謝機能を刺激し、脂肪を燃焼しやすい身体作りを目指すクラス。
ルーシーダットン	ヨガに似たポーズをストレッチ感覚で行なっていきます。難易度も低めなので身体の硬い人でも無理なく参加できます。呼吸法も異なるため新しい感覚を味わえます。
身体ひきしめ&ストレッチ 	軽い負荷を使い身体をひきしめ、心身をリフレッシュさせます。
コアエクササイズ	柔軟性に富む、強く美しい体を作るクラスです。自体重を用いることで、どなたでもご参加いただけます。
ピラティス	身体の芯から整えて、美しいボディラインを作り上げていきます。ご自身の姿勢、お腹、ウエスト周りが気になる方にお勧めです。
ゆったりストレッチ	柔軟性を高め心身ともにリラックスするクラスです。
青竹ストレッチ	青竹踏みに加え、ストレッチなどシンプルな動きを組み合わせっていきます。足裏に刺激を加え、全身の血行促進を目指します。
ストレッチ&ストレッチポール	ストレッチポールを使い、体幹をリラックス・強化させていきます。
骨盤エクササイズ	簡単な体操とダンスでボディラインをすっきりさせていきます。
肩腰すっきり体操	肩こり腰痛を防止するための簡単な動きで代謝アップをはかります。
膝腰すっきり&体幹トレーニング (タオル必要)	体幹を鍛え、体のバランスを良くします。膝腰を中心に体をほぐし、膝腰痛を改善、予防もしていきます。



ダンス系 ～曲や踊りを中心にしたプログラム～

初めてヒップホップ 	ステップバリエーションを楽しみながら、ダンスを習得していきます。
ズンバ 	ラテン系の音楽とダンスを融合させ、複雑な動きにチャレンジするクラス。
ラテンエアロ 	ラテンステップにエアロビクスの動きを組み合わせる楽しむクラスです。
サーキットエアロ 	簡単なエアロビクスと、ダンベルを使った筋力トレーニングを交互に組み合わせ、脂肪燃焼効果をさらにアップさせます。



格闘技・トレーニング系 ～全身を使ってリフレッシュしたい方向けプログラム～

マーシャルアーツ 50 	西洋ボクシングと空手などの要素を取り入れてフィットネス動作と融合させた、シェイプアップ効果抜群のクラスです。
レップリーボック 	音楽に合わせて筋力トレーニングができます。筋力・持久力・パワーをバランスよく鍛えることのできるクラスです。

ローインパクト(走らない)系 ～初心者・初級者向けプログラム～

初めてエアロ 	エアロビクス入門編。音楽に合わせて体を動かすのに必要な技術を身につけて、エクササイズに慣れていきます。
ビギナーエアロ 	初心者～エアロビクスが慣れてきた方のクラスです。

ステップ系 ～ステップ台を利用したプログラム～

初めてステップ 	(入門編)ステップ台を使った、脚に対して低衝撃なエアロビクスエクササイズ。誰にもできるシンプルかつ効果的なエクササイズ。
初級ステップ 	(初級編)基本の動作を組み合わせながらシンプルに動くクラス。