

フィットネス・スタジオプログラム (平成23年10~12月)

月曜日	火曜日		水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30~10:30 仙人体操 溝越 多目的室	10:15~11:00 ビギナーエアロ 大熊 多目的室	10:10~11:10 太極拳(二十四式) 北 研修室	9:30~10:30 仙人体操 溝越 多目的室	9:30~10:30 気功太極拳 杉山 多目的室	10:00~10:45 キックボクササイズ 宇野澤 武道場	10:00~11:00 リラクゼーションヨガ 大塚(晴) 多目的室	10:00~10:50 シェイプボクシング 田村 多目的室
10:45~11:15 簡単ボール30 山本 多目的室	11:15~12:15 はじめてJAZZ 山根 多目的室	10:00~11:00 親子ピクスひよこクラス 武道場 (別登録)	10:45~11:30 ステップ1 山口 多目的室	10:45~11:45 ピラティス 神武 多目的室	11:00~11:45 Zumba 宇野澤 武道場	11:10~11:55 チャレンジエアロ 山口 多目的室	11:00~12:00 ポテンシャル&リラクゼーション 田村 多目的室
12:30~12:45 全身引き締め 2Fストレッチマット	12:30~12:45 ボールシェイプ 2Fストレッチマット	11:00~12:00 親子ピクスこっこクラス 武道場 (別登録)	12:00~12:15 お腹すっきり 2Fストレッチマット	12:30~12:45 身体リフレッシュ 2Fストレッチマット	12:00~12:15 全身引き締め 2Fストレッチマット	12:30~12:45 お腹すっきり 2Fストレッチマット	12:00~12:15 身体リフレッシュ 2Fストレッチマット
12:50~13:35 ビギナーエアロ 戸井 多目的室	13:10~14:10 リラクゼーションヨガ 神武 武道場	13:30~14:30 やさしいヨガ 野口 多目的室	14:45~15:30 ビギナーエアロ 緒方 多目的室	13:30~14:00 簡単ボール30 祖父江 武道場	13:20~13:50 はじめてステップ30 陣野 多目的室	13:00~14:00 ヨガ 新倉 多目的室	13:50~14:40 リーボックマーシャルアーツ 外園 武道場
13:45~14:45 やさしいピラティス 戸井 多目的室	14:20~15:10 フラダンス 星野 武道場	15:45~16:15 ストレッチボール30 外園 多目的室	15:45~16:15 ストレッチボール30 外園 多目的室	14:15~15:15 リラクゼーションヨガ 嶋岡 武道場	14:00~14:45 シェイプエアロ1 緒方 多目的室	14:15~15:00 コアボード 大塚(和) 多目的室	15:00~15:45 バランスボール&リフレッシュボール 東森 武道場
16:30~16:45 ボールシェイプ 2Fストレッチマット	16:30~16:45 身体リフレッシュ 2Fストレッチマット	16:00~16:50 J-POP体操 武道場 (別登録)	16:00~17:00 フットサル教室U-8 アリーナ (別登録)	16:30~16:45 お腹すっきり 2Fストレッチマット	15:00~15:50 パワーヨガ50 吉田 多目的室	15:15~16:00 ビギナーエアロ 大塚(和) 多目的室	16:00~17:00 HIPHOP & JAZZ 山根 武道場
18:30~19:30 はじめて太極拳 杉山 多目的室	19:30~20:15 ビギナーエアロ キム 多目的室	17:00~17:50 J-MIXダンス 武道場 (別登録)	17:00~17:50 全身引き締め 2Fストレッチマット	17:10~18:10 フットサル教室U-10 アリーナ (別登録)	16:30~16:45 全身引き締め 2Fストレッチマット	16:30~16:45 身体リフレッシュ 2Fストレッチマット	17:00~17:15 ボールシェイプ 2Fストレッチマット
19:50~20:30 パワーフィットネス 篠崎 多目的室	20:25~21:10 アロマストレッチ キム 多目的室	18:30~19:20 リーボックマーシャルアーツ 陣野 武道場	18:20~19:20 フットサル教室U-12 アリーナ (別登録)	19:30~20:15 ステップ1 緒方 多目的室	18:30~19:20 リーボックマーシャルアーツ 陣野 武道場	19:30~20:30 パワーヨガ 野口 武道場	
				20:30~21:15 シェイプエアロ1 緒方 多目的室	20:30~21:15 キックボクササイズ 溝越 武道場		

初心者おすすめ
 高齢者おすすめ
 ショートレッスン
 トレーナーによるレッスン
 キッズプログラム(別登録)

00:00 は整理券配布開始時間です。記載のないところは60分前より配布いたします。
 赤字は今期から変更があったところです。
 三芳町総合体育館 指定管理者 東京ドーム・ホールツリーグループ

三芳町総合体育館 フィットネス・スタジオプログラム

プログラム	時間	定員	内 容	
簡単ボール30	30分	40名	バランスボールを使いバランスと筋力を養います。	
バランスボール&リフレッシュボール	45分	40名	ボールを使い有酸素運動と筋トレ。ストレッチボールで身体リフレッシュ。	
ストレッチボール30	30分	30名	ストレッチボールを使って身体をリセットさせます。	
太極拳（二十四式）	60分	25名	ゆっくりとした無理のない動きで健康維持をはかります。	
気功太極拳	60分	50名	のびやかな動きと深い呼吸で心身を活性化します。	
はじめて太極拳	60分	50名	初歩から学ぶ健康太極拳。心と体のバランスを整えます。	
コアボード	45分	25名	コアボードを使い体幹と調整力を養います。	
リラクゼーションヨガ	60分	50名		
やさしいヨガ	60分	50名	普段使わない部分をほぐし、やさしいポーズで呼吸を整えながら、リラックスします。	
ヨガ	60分	50名		
パワーヨガ50	50分	30名	呼吸に合わせて流れるように動くことで集中力を高め、心と体を整えていきます。	
パワーヨガ	60分	50名	身体調整を行いながら様々なポーズを流れるように行います。	
ピラティス	60分	50名	ゆったりとした動きの中でボディーラインを整えていきます。	
やさしいピラティス	60分	40名	初心者の方でも無理なく安全に楽しめる、基礎的なクラスです。	
アロマストレッチ	45分	50名	ストレッチと自然植物が生み出す芳香成分を利用して心身をリラックスさせます。	
仙人体操	60分	50名	インド式ヨガや西洋式ストレッチとは異なる呼吸法で体の温度を内側から上げ血液循環を活発にします。	
パワーフィットネス	40分	30名	音楽に合わせて、自体重やチューブを使って全身をトレーニングします。	
ボディシェイプ&リラクゼーション	60分	50名	音楽に合わせて筋力トレーニングを行い、仕上げはストレッチで心身ともにリラックスします。	
キックボクササイズ	45分	50名	西洋ボクササイズ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て動きます。	
シェイプボクシング	50分	55名	パンチフォームを取り入れ、体脂肪を効果的に燃焼させます。	
リーボックマーシャルアーツ	50分	50名	パンチとキックで全身シェイプアップ。バランス感覚を養いながら脂肪を燃やします。	
ビギナーエアロ	45分	50名	エアロビクス初級編。エアロビクスダンスエクササイズに慣れるためのクラスです。	
シェイプエアロ I	45分	50名	低衝撃のエクササイズで、効率良く脂肪を燃焼させます。	
チャレンジエアロ	45分	50名	エアロビクスの強度・難易度をUPさせたクラスです。挑戦してみたいかがでしょう。	
はじめてステップ30	30分	50名	ステップレッスン入門編。シンプルな動きでステップ台に慣れていくためのレッスンです。	
ステップ I	45分	50名	ステップ台を使用し、脚に対して低衝撃なエアロビクスです。	
HIPHOP&JAZZ	60分	50名	音楽に合わせて、全身を大きく使って踊ります。	
はじめてJAZZ	60分	50名	JAZZダンスの体の使い方を通して、柔軟性や筋力を高め、音楽に合わせて表現します。	
Zumba	45分	50名	ラテン音楽とダンスを融合させたクラスです。	
フラダンス	45分	50名	ハワイの音楽に合わせてフラダンスの振り付けを楽しむ事ができるクラス。	
全身引き締め	15分	15名	自重・チューブ・ダンベルを使い全身の筋力アップやケガの予防を行います。	
ボールシェイプ	15分	15名	ゴムボールを使いバランスと筋力を養います。	
身体リフレッシュ	15分	15名	自重・タオル・ボールを使ったストレッチやセルフマッサージなど、心身のリフレッシュを行います。	
お腹すっきり	15分	15名	簡単な動きで腰痛を予防しながら代謝アップをはかります。	

< スタジオ レッスンについて >

- ①整理券は先着順でお配り致します。
 - ・定員到達の際はご了承下さい。（レッスンで使用する道具によって制限があります）
- ②入場する際、担当インストラクター又はスタッフに整理券を渡して下さい。
- ③レッスン開始後の途中入場、途中退場は他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮下さい。
- ④レッスン開始10分前よりスタジオへ入場頂けます。
 - ・（飲み物<フタ付き>やタオルなどご持参の上ご参加下さい）
- ⑤安全管理上の理由で人数制限させて頂いております。ご理解の上ご了承下さい。
- ⑥すべて対象は高校生以上です。
- ⑦事前に初回講習会の受講が必要ですのでご了承下さい。

**子ども向け『キッズプログラム』もございます。
詳しくは別紙、またはスタッフまでお尋ねください。**