

東京ドームグループ 成人スタジオプログラム タイムテーブル

2018年10月改定

	月	火	水	木	金	土
9:00						
9:00~9:50	ピラティス Naoko 定員18名		9:30~10:20 フラダンス 福田 定員 18名		8:55~9:40 ヨガ 木村 定員 18名	
10:00						
10:00~10:50	ボディシェイプ 坪井 定員 14名		10:40~11:30 パワーヨガ 加藤 定員 18名		9:50~10:40 初めてエアロ 加藤 定員 14名	
11:00						
11:00~11:30	ストレッチ 坪井 定員 18名				10:50~11:30 簡単ステップ 加藤 定員 12名	
12:00						
13:00		12:30~13:15 キックシェイプ 瀬川 定員 12名				
14:00		13:30~14:20 ピラティス Naoko 定員 18名				
15:00				15:00~15:50 ズンバ 中島 定員 15名		
16:00				16:00~17:00 ヨガ 岡村 定員 18名		
17:00						
18:00	18:10~19:00 ストレッチバレエ 清水 定員 16名	18:10~19:00 ベリーダンス 大島 定員 16名	18:10~18:55 ビギナー 栗原 定員 12名		18:10~19:10 ヨガ 高浪 定員 18名	
19:00	19:10~20:00 楽々ジャズ 清水 定員 16名	19:15~20:00 レップ・リーボック45 近藤 定員 10名	19:05~20:05 ヨガ 栗原 定員 18名		19:20~20:10 ビギナー 本西 定員 12名	
20:00	20:10~21:00 ズンバ 岡本 定員 12名	20:10~20:55 骨盤ストレッチ 近藤 定員 16名	20:15~21:00 初めてHip Hop MAFI 定員 12名		20:20~20:50 お試しHip Hop 本西 定員 12名	
21:00						

レッスン名	時間	内容	強度
初めてエアロ	50分	リズムを取り、音楽に合わせて身体を動かしてエアロピクスを行うのに必要な技術を身につけるクラス	★
ビギナー	45分 50分	エアロピクスダンスに慣れるためのクラス	★★
簡単ステップ	40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	★
ストレッチ	30分	ストレッチで心身をリフレッシュさせるクラス	★★
初めてHip Hop	45分	音取り、リズム取りを身に付けてダンスするクラス	★
お試しHip Hop	30分	これからHip Hopを始める人のためのレッスン	★
キックシェイプ	45分	ボクサーが行うシャドーボクシングを音楽に合わせて行うクラス	★★★
骨盤ストレッチ	45分	ストレッチと骨盤の歪みを正しい位置に戻すためのクラス	★
ヨガ	45分 60分	忙しい日々を忘れ、やさしいポーズを取りながら呼吸を整え瞑想の世界で心身共にリラックスするクラス	★
パワーヨガ	50分	アッシュタンガヨガをベースに筋力トレーニングと瞑想で様々なポーズを流れるようにするクラス	★★★
ストレッチバレエ	50分	バレエお基礎やストレッチを行い、姿勢を整える優しいクラス	★★
ピラティス	50分	身体の中から整えて、美ボディラインを作り上げていきます。ご自分の姿勢・ウエスト周りが気になる方におすすです。	★★
楽々ジャズ	50分	初めての方でもリズムに乗りながら楽しく全身運動を行うクラス	★★
ボディシェイプ	50分	色々な主具を使い有酸素運動を行いながら筋力の向上を促すクラス	★★
ズンバ	50分	ラテン系の音楽とダンスを融合させてステップや複雑なコーディネーションにこだわることなく創作されたダンスフィットネスエクササイズ	★★
ベリーダンス	50分	中近東で生まれたダンスで腰や腹部の動きで魅力的なボディラインを目指すクラス	★★
フラダンス	50分	楽しくゆっくりとステップを踏み踊るダンス優雅な動きで心身共に健康をはかるクラス	★
レップ・リーボック 45	45分	音楽に合わせて筋力トレーニングができます。ボディの外観を高め筋力・持久力・パワー・コアバランスを養うクラス	★★★

● がついているプログラムは10月より定員数・時間・担当等の変更があるレッスンです。
◎ がついているプログラムは室内シューズが必要になります。

- レッソンは自己の体調に合わせてご参加ください。
- 受付にて整理券を必ずお取りください。
- スタジオレッスンは多目的B室で行います。
- 開始時間を過ぎてからのご入場は、お断りさせていただく場合もございます。
- 定員になり次第、整理券の配布は終了とさせていただきます。