

# 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

2019年1月改定

	月	火	水	木	金	土
9:00						IR変更
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 Meg 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						
12:30~13:15		キックシェイプ 瀬川 定員12名		13:00~13:50 パワーヨガ 森 定員18名	3/8まで	
13:30~14:20		ピラティス Naoko 定員18名		14:00~14:50 ピギナー 森 定員12名	3/8まで	
15:00						
15:00~15:50				ズンバ 中島 定員15名		
16:00~17:00				ヨガ 岡村 定員18名		
18:00				時間変更		18:10~19:10 ヨガ 高浪 定員18名
18:10~19:00	ストレッチパレエ 清水 定員16名	18:10~19:00 ベリーダンス 大島 定員16名	18:30~19:15 ピギナー 栗原 定員12名	時間変更		
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	19:20~20:10 ヨガ 栗原 定員18名		19:20~20:10 ピギナー 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 MARI 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	40分 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	★
ピギナー	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		★
ボール&ボール	50分	ストレッチボールとボールを使い身体のコンディションを整えるクラス	★★
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	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	★
	50分		
	60分		
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	★★★
ストレッチパレエ	60分	パ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めです。	★★
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	★★★
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	★★★

**変更** がついているプログラムは1月より時間・インストラクターの変更があるレッスンです。

**■** 太枠のレッスンにつきましては、江戸川橋体育館改修期間（～3月8日迄予定）のみの実施となります。

**◎** 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。

- レッス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。