

# スタジオタイムスケジュール

# H31.4.1





月 火 水 木 金

9:00	★観客券配布時間 90分前から				
9:30	★開館～		★開館～		★開館～
9:30	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		ポディシェイプ 40分 会議室 Meg 定員30名 9:20～10:00		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 10:10～10:55		初めてヨガ 40分 会議室 Meg 定員30名 10:10～10:50		レッスン名変更 ビギナー 40分 会議室 小泉 定員25名 10:00～10:40
11:00	★9:45～	9:30より配布	★9:50～	9:25より配布	
11:30	ハワイアンフラ 75分 武道場 海老原 定員25名 11:15～12:30		ビギナーステップ 50分 会議室 井下 定員20名 11:00～11:50 レッスン名変更		ピラティス 50分 会議室 小泉 定員25名 10:55～11:45
12:00			健康体操 50分 会議室 渡辺 定員20名 11:20～12:10		
12:30					
13:00	NEW! ヒップホップ 60分 武道場 廣島 定員15名 12:40～13:40		初級ステップ 50分 会議室 渡辺 定員20名 12:20～13:10		
13:30	★12:10～		★11:50～		★11:40～
14:00	パーソナル 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 13:20～14:20		ヨガ 60分 会議室 Meg 定員20名 13:10～14:10
14:30	ヨガ 60分 武道場 伊藤 定員25名 14:30～15:30		ラテンダンス 45分 武道場 小泉 25名 14:30～15:15 NEW!		入門ハワイアンフラ 60分 会議室 海老原 定員20名 14:00～15:00
15:00					ビギナー 50分 会議室 清水 定員20名 14:20～15:10
15:30	 <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>				
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30	★17:10～		★17:00～ NEW!	★17:10～ 曜日変更	★17:00～
19:00	Zumba(ズンバ) 45分 会議室 大場 定員20名 18:40～19:25	★18:00～	ピラティス 50分 会議室 Naoko 定員25名 18:30～19:20	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	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～	初めてエアロ 40分 武道場 島村 定員20名 19:30～20:10			★17:55～
20:00	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 19:30～20:00	★18:15～	シェイプ 50分 会議室 深作 定員20名 19:25～20:15
20:30		ヨガ 60分 武道場 島村 定員25名 20:20～21:20	時間変更	Zumba(ズンバ) 45分 会議室 岡本 定員20名 19:45～20:30	
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	40分 or 50分	(初級~初中級編) エアロピクスが慣れてきた方のクラス 	★
シェイプ	50分	脂肪燃焼を目的としたクラス 	★★





## <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	★
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	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 	★




## <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 (ビギナーステップ)	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
入門ハワイアンフラ 	60分	初めての方でも楽しめる基礎から行う フラダンスのクラス	★
ハワイアンフラ	75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 	★
Zumba (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 	★
ラテンダンス	45分	サルサやチャチャチャなどラテンダンスの ステップを無理なく習得できるクラス。 	★

## <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。