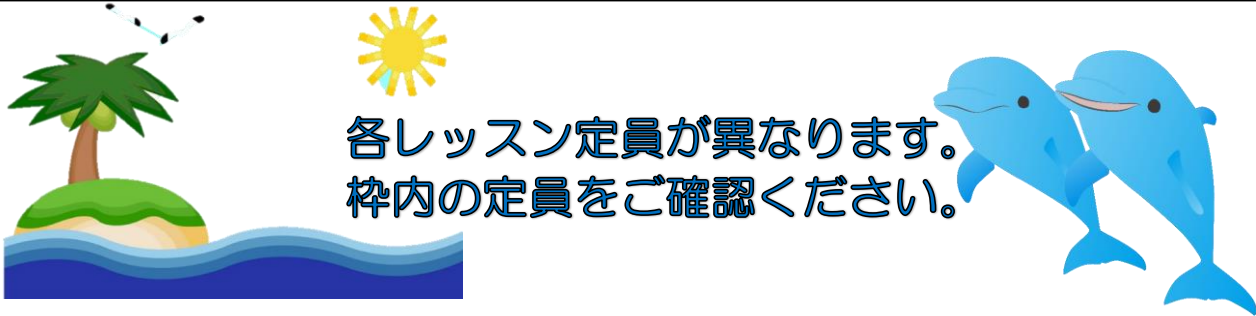


# スタジオタイムスケジュール

# R2.7.1





月 火 水 木 金

9:00	★整理券配布時間 90分前から									
	★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	定員変更	朝いちストレッチ 30分 会議室 小泉 定員20名 9:20～9:50					
10:00										
10:30	バランスコーディネーション 45分 会議室 豊田 定員20名 10:15～10:55		初めてヨガ 40分 会議室 Meg 定員30名 10:10～10:50	定員変更	ピギナー 40分 会議室 小泉 定員20名 10:00～10:40					
11:00										
11:30		★9:45～	ピギナーステップ 50分 会議室 井下 定員20名 11:00～11:50	9:25より配布	ピラティス 50分 会議室 小泉 定員20名 10:55～11:45					
12:00		ハワイアンフラ 60分 武道場 海老原 定員25名 11:15～12:15		健康体操 50分 会議室 渡辺 定員25名 11:20～12:10	定員変更					
12:30										
13:00		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	バーオソル 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	★12:30～	ヨガ 60分 会議室 Meg 定員30名 13:10～14:10					
14:30			ダンスエクササイズ 45分 武道場 小泉 25名 14:35～15:20	入門ハワイアンフラ 60分 会議室 海老原 定員25名 14:00～15:00						
15:00	ヨガ 60分 武道場 伊藤 定員25名 14:30～15:30		レッスン名変更		ピギナー 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			★16:30～	★16:30～						
18:30	★17:10～		ヨガ 60分 会議室 吉見 定員20名 18:00～19:00	ピラティス 45分 会議室 Yumi 定員20名 18:00～18:45	★17:00～					
19:00	Zumba(ズンバ) 45分 会議室 大場 定員20名 18:40～19:25		★17:30～		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～	★18:00～	レプリーボック 30分 会議室 ARAI 定員15名 19:00～19:30		★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	初めてエアロ 40分 武道場 島村 定員20名 19:30～20:10		★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		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、心身共にリラクセスをはかるクラス	★
バーオソル	40分	床でバレエのバレ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&リラクゼーション	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。	★
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	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 	★
ダンスエクササイズ	45分	肩甲骨を動かしてラテンダンスなど様々なダンスを楽しむクラス 	★

## <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 	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。