

スタジオレッスンスケジュール

若い方から中高年の方まで楽しめるプログラム

	火	水	木	金	土	日	
9:30							9:30
:45						9:40~10:20 筋トレ&ストレッチ アスレスタッフ	:45
10:00							10:00
:15							:15
:30				10:15~11:00 ボクシングエアロ 片岡	10:15~11:00 ルンルンエアロ Kyoko		:30
:45	10:30~11:15 ビギナーエアロ RIE	10:30~11:15 エアロフィットオールレベル 原田	10:30~11:15 レディース ブートキャンプ 原田			10:30~11:20 マットピラティス 木村	:45
11:00							11:00
:15							:15
:30	11:25~11:55 ベーシックステップ 田辺	11:25~11:55 易しい気功法 原田	11:25~12:25 ヨガコンディショニング 原田	11:15~12:15 エアロFunk KANA	11:10~12:10 ラテンダンス ホザンジェラ	11:30~12:20 レディースブート キャンプショート 原田	:30
:45						12:25~13:00 セルフローラーマッサージ 原田	:45
12:00		12:05~12:40 フェイスエクササイズ 原田					12:00
:15							:15
:30							:30
:45							:45
13:00		12:50~13:35 ピラティス 野中	13:10~13:40 アンチエイジ筋トクラス 内田	13:10~13:40 体力アップクラス 高橋	13:00~14:00 太極拳 松村		13:00
:15	13:10~13:50 筋トレ&ストレッチ 高橋						:15
:30		13:45~14:15 腰痛体操 海老澤	13:45~14:15 ウォーキング 原田	13:45~14:15 腰痛体操 海老澤			:30
:45							:45
14:00	14:00~15:00 ヨガ ユジナ	14:20~15:20 簡単エアロ 原田	14:20~15:20 ヨガコンディショニング ※第4週目のみ 足のお手入れ 官足法 原田	14:20~15:10 タオルエクササイズ 原田	14:10~14:40 ビギナーエアロ ユジナ	第1・3・5日曜 14:00~14:45 易しい気功法 14:50~15:40 アンチメタボエクサ (タオルエクサ) 原田 第2・4日曜 14:00~14:30 簡単エアロ 14:40~15:40 コンディショニング ピラティス 田辺	14:00
:15							:15
:30					14:50~15:50 ヨガ ユジナ		:30
:45							:45
15:00							15:00
:15							:15
:30							:30
:45							:45
16:00							16:00
:15							:15
:30							:30
:45							:45
17:00	有料クラス 17:00~18:00 ケイキフラダンス 富澤		有料クラス 17:30~18:30 ジュニアヒップホップ 中澤				17:00
:15							:15
:30							:30
:45							:45
18:00							18:00
:15							:15
:30							:30
:45							:45
19:00	19:00~20:00 ルンルンエアロ Kyoko	19:00~20:00 エアロFunk KANA	19:00~20:00 ランランエアロ 野中	19:00~19:45 ビギナーカーディオ 根岸			19:00
:15							:15
:30							:30
:45							:45
20:00	20:10~20:40 ウォーキング 原田	20:10~20:55 エアロシェイブ 今井	20:10~20:55 アンチメタボ・タオルエクサ・ 整体 原田	20:10~21:10 ダンスエアロ 片岡			20:00
:15							:15
:30							:30
:45							:45
21:00	20:45~21:45 ヨガコンディショニング 原田		21:00~22:00 ヒップホップ CHIGUSA				21:00
:15							:15
:30							:30
:45							:45

- ・・・初心者・初級者
- ・・・初級者・中級者
- ・・・オールレベル
- ・・・中・高年者向き
- ・・・ヨガ・ピラティス
- ・・・アスレチッククラス
- ・・・子供のクラス

※プログラムは都合により変更される場合もございます。予めご了承ください。

初心者

●ビギナーカーディオ	簡単なステップで気持ち良く汗をかけるクラスです。
●ビギナーエアロ	易しいエアロビクスエクササイズで気持ちの良い汗をかけるクラスです。
●ウォーキング	正しい姿勢と歩き方を身につけましょう。そうすれば、身体は見事に変わり、元気も倍増します。
●エアロ Funk	初心者向けの簡単な振り付けで楽しく踊り、基本を身につけます。
●ベーシックステップ	基本的なSTEPを身につけるクラスです。

初・中級者

●ダンスエアロ	曲の雰囲気に合わせて振り付けで楽しく汗をかけるエアロビクスのクラスです。
●ボクシングエアロ	ボクシングとエアロビクスのコラボレーション！ストレス発散、脂肪燃焼に最適なクラスです。
●ルンルンエアロ	はじめての方でも楽しく、気持ち良く汗を流せるクラスです。ストレス解消におすすめです。
●ランランエアロ	初心者クラスでは物足りない方、エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。
●エアロシェイブ	エアロビクスで汗をかき、筋トレで引き締めます。

オールレベル

●エアロフィットオールレベル	誰でもできて、引き締まった体を目指すクラスです。
●レディースブートキャンプ	エアロビックとアネロビックを組み合わせ、しなやかな身体を作るクラスです。
●太極拳	意識を重要視したゆっくりとした動きで、体の中からバランスを考え、健康増進を考えます。
●足のお手入れ官足法	足裏及び足のマッサージを行い体調の改善をおこないます。
●フェイスエクササイズ	フェイスエクササイズで血流良くし、顔が締まり肌を元気にします。
●セルフローラーマッサージ	フォームローラーを使用し関節のさび、筋肉のコリを取り、身体のゆがみを取り除くプログラムです。
●アンチメタボエクサ	腹式呼吸・コリを取りながら筋力アップのクラスです。
●アンチメタボタオエクサ・整体	胸郭を上げて、腰・お腹・気分がスッキリするクラスです。
●簡単エアロ	男女誰でも楽しくエクササイズできるクラスです。
●易しい気功法	気の流れを良くし、血液、体液の流れが抜群に良くなるクラスです。
●タオルエクササイズ	タオルを使い胸郭を上げると頭蓋骨、骨盤が締まり無理なく体は整体され、プロポーションもつくれます。
●ヒップホップ	ヒップホップダンスの醍醐味を満喫できるクラスです。
●ラテンダンス	サルサ、メレンゲ、パチャータなどのラテンダンスの基本ステップを身につけてラテンダンスを楽しみましょう。

中・高齢者向

●簡単エアロ	簡単なステップのエアロビクスエクササイズで気持ち良く汗をかけるクラスです。
--------	---------------------------------------

ヨガ・ピラティス

●ヨガコンディショニング	呼吸法、セルフ整体、ヨーガアサナ、自立訓練法。あなたの免疫力を高めるクラスです。
●マットピラティス●ピラティス	体の深部にあるインナーマッスルを鍛え、体を引き締めるクラスです。
●コンディショニングピラティス	
●ヨガ	呼吸とポーズによって精神と体をリラックスさせ柔軟性を養います。

アスレチッククラス

●腰痛体操	主に股関節のストレッチを行い腰痛予防と解消の体操を行います。
●筋トレ&ストレッチ	ダンベル・チューブ等を使って筋トレをした後、ストレッチングで体をほぐします。
●アンチエイジ筋トレクラス	筋肉トレーニングやバランスを整えるトレーニングを行いからだの若返りをはかります。
●体力アップクラス	軽い負荷でトレーニングを行い体力向上を目指すクラスです。

子供のクラス

●ケイキフラダンス	年長～小学校6年生までの子供のフラダンスのクラスです。※別途料金がかかります
●ジュニアヒップホップ	小学校3年生～6年生までの子供のヒップホップのクラスです。※別途料金がかかります