

スタジオプログラム

2009.4月

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	体操場	スタジオ	体操場	スタジオ	体操場	スタジオ	体操場	スタジオ	体操場	スタジオ	体操場	スタジオ	体操場
10:00	スタジオ	体操場	スタジオ	体操場	スタジオ	体操場	スタジオ	体操場	スタジオ	体操場	スタジオ	体操場	スタジオ	体操場
10:30	ストレッチ 10:00-25 (岩田)	55	ストレッチ 10:00-25 (河野)	(古川)	ボールST 10:00-25 (新開)	55	ストレッチ 10:00-25 (古川)	(河野)	ストレッチ 10:00-25 (河野)	55	(鳥越)	(鳥越)		
11:00	サーキット (河野)		青竹体操 10:30-55		スロー トレーニング		大玉体操 10:30-55		スロー トレーニング					
11:30	エアロ入門		ヨガ		エアロ初級 11:00-45 (古川)		ダンベルエアロ 11:00-45 (古川)		ステップ					
12:00	気功 11:00-55 (丸山)		ヨガ 11:00-55 (風戸)											
12:30	ファイティング シェイプ (新開)		ステップ 12:00-13:00 (河野)		パレエ エクササイズ 12:00-12:55 (市村)		シェイプアップ エアロピクス 12:00-50 (ここの)		ピラティス 入門 12:00-13:00 (岩田)					
13:00	12:00-13:00		はじめて パレエ 13:00-13:55 (市村)	13:15-40 フラダンス 入門(榎本)	コアEX (岩田)	(遠藤)	脂肪燃焼 エアロ (遠藤) 13:30-14:25 ストレッチ 14:30-55							
13:30	ピラティス (岩田)	大玉エアロ (河野)	ジャズダンス 14:00-14:55 (市村)	フラダンス 13:45-14:45 (榎本)	13:05-50									
14:00	13:05-50				14:05-50									
14:30	健康体操 (腰)				護身健康体操 (肩) (新開)									
15:00	15:10-16:00				15:10-16:00									
15:30	脂肪燃焼 ステップ (河野)				脂肪燃焼 ステップ (古川)									
16:00														
16:30														
17:00														

	月		火		水		木		金		土		
	スタジオ	体操場	スタジオ	体操場	スタジオ	体操場	スタジオ	体操場	スタジオ	体操場	スタジオ	体操場	
19:00	スタジオ	体操場	スタジオ	体操場	スタジオ	体操場	スタジオ	体操場	スタジオ	体操場	スタジオ	体操場	19:00
19:30	パレエ エクササイズ (市村)	25	骨盤整え ボールEX (新開)	(吉野)	19:30-55	20:15 -21:00	背中すっきり ボールST 25 (鍋島)	25			ヒップホップ 入門 (吉野)	(吉野)	19:30
20:00	19:00-19:55		気功 (丸山)		フラダンス 入門(田口)		護身 キック入門 (新開)		ヨガ 19:30 -20:40 (風戸)		シェイプアップ エアロ (遠藤)		19:00-55
20:30	はじめて パレエ (市村)		19:30-20:30		フラダンス (田口)		19:30-20:30				ストレッチ 20:00-25		20:00
21:00	20:00-20:55		ステップ (河野)		フラダンス 20:00-21:00		ミット シェイプ (新開)				ストレッチ& ピラティス (河野)		20:30
21:30	ジャズダンス (市村)		20:35-21:20								20:35-21:20		ファンキー ダンス入門 (吉野)
22:00	21:00-21:55						20:30-21:30	21:30					
													22:00

レッスンに途中参加される際にはマシンスタッフへご相談下さい。
 は定員制のプログラムとなります。裏面に記載されておりますのでご確認下さい。
 祝日・祭日は特別プログラムとなりますので、館内ポスターをご覧ください。

スタジオプログラムの紹介

健康プログラム：メタボリック脱出・健康維持・機能向上・改善を目的としたプログラム

プログラム名	時間	内 容
ストレッチ	25分	筋肉や関節を伸ばしてしなやかな体を目指すクラスです。
ボールストレッチ	25分	ストレッチボールを使い、背骨周りの筋肉を弛めていきます。(柔軟性向上) 定員15名の先着順となります。
ストレッチ&ピラティス	45分	ストレッチとピラティスを行うクラスです。
ボールEX	25分	バランスボールを使って、姿勢を保持する筋肉や関節を安定させる筋肉を鍛えます。 定員14名の先着順となります。
青竹体操	25分	青竹を使って足裏刺激・また、下半身を強化していきます。 定員14名の先着順となります。
サーキットエアロ入門	25分	簡単なエアロピクスと筋トレとサーキット形式で行い、より脂肪を燃焼させていきます。
コアEX	45分	体幹を鍛え姿勢を整えるエクササイズを行うクラスです。
スロートレーニング	25分	ゆっくりと筋肉を動かし、体に負担なくトレーニングを行うクラスです。
護身健康体操(肩)	45分	護身術を覚えながら肩周りを柔らかくしていく体操です。
健康体操(腰)	45分	腰痛の改善・予防を目的とした体操を行うクラスです。

シェイプアッププログラム：脂肪燃焼・心肺機能向上を目的としたプログラム

エアロピクス初級	45分	簡単なステップを組み合わせる音楽にあわせながら動いていきます。
シェイプアップエアロ	45~60分	膝や腰などへの負担を軽くした、比較的衝撃を抑えた動きで行う、シェイプアップ目的のエアロピクスです。
ステップ	45分	ステップ台の昇降運動です。簡単な上り下りをマスターし、心肺機能を向上させていきます。 定員14名の先着順となります。
ステップ	60分	ステップのバリエーションを増やして楽しく昇降運動します。 定員14名の先着順となります。
脂肪燃焼ステップ	50分	脂肪燃焼を目的としたステップ運動を行います。 定員14名の先着順となります。
ダンベルエアロ	45分	ダンベルを用いてエアロピクスを行います。ゆっくり行うので、初心者の方も安心して行えます。
ブートシェイプ	60分	体をしぼりこんでいきましょう。オーストラリアの軍隊式トレーニングで体幹部をしっかり鍛えていきます。
ファイティングシェイプ	60分	格闘技の要素を入れて、心拍管理をしながら脂肪燃焼をさせていくクラスです。
護身キック入門	60分	護身術を学びながら体を引き締めしていくエクササイズです。
ミットシェイプ	60分	キック、パンチの動作を取り入れミット打ちを行い、ストレス解消していくエクササイズです。

ダンス・カルチャープログラム

気功	55分	ゆったりとした動きと呼吸を意識して、代謝機能や治癒能力を高めます。関節痛などの予防に効果があります。
ヨガ	55/70分	筋肉の収縮と弛緩の動作の連動動作でしなやかな筋肉を作っていきます。
ピラティス入門	50分	ピラティスの入門編です。初めての方ぜひこちらからどうぞ。
ピラティス	50分	体に無理な負担をかけない動きで、独特の呼吸法を用い、体の内側の筋肉を強化します。
ジャズダンス	55分	リズム感を養いながら、正しい姿勢を養い、楽しくダンスします。
ファンキーダンス入門	60分	70-80年代に流行したファンキーな曲に合わせて楽しく踊ります。簡単な振り付けを覚えましょう。
ヒップホップ入門	55分	アップやダウンのリズムに乗ってダンスステップを覚えていきます。
バレエエクササイズ	55分	バレエの動きを取り入れて、脂肪を寄せ付けられない緊張感のある筋肉をつけます。
はじめてバレエ	55分	バレエの基本的な動きを取り入れて、しなやかな身体を目指していきます。
フラダンス入門	25分	フラダンスの基本のステップを覚えていくクラスです。
フラダンス	60分	ハワイアン曲に合わせて楽しく踊るクラスです。裸足でスタジオへいらしてください。