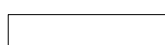


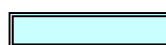
# スタジオプログラム

2012年 4月～5月

【Σ】	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	【Σ】
10:00							10:00
11:00	11:00～12:00 インターエアロ 岩佐	11:00～11:45 スターターズjog 谷川	11:00～12:00 コンディショニング エアロ 洪	11:00～11:45 太極拳 石原	11:00～11:45 コンディショニング エアロ 今井	11:00～11:30 ストレッチ 川村	11:00
12:00	12:10～12:40 ストレッチ 岩佐	12:00～13:00 ボディシェイプ& ストレッチ 谷川	12:15～13:00 ピラティス& ポールバランス 洪【定員20名】	12:00～12:30 ショートステップ 小松	12:00～12:30 お腹シェイプ 小野寺	11:45～12:30 スターターズjog 川村	12:00
13:00	13:00～14:15 バレエ フィットネス (クラブ会員様専用) 衣斐 【定員16名】	13:15～14:00 ステップ 谷川	13:15～14:15 アルファピクス 亀田	12:45～13:30 スターターズjog 小松	12:45～13:30 パワーヨガ 中本	12:45～13:45 クラシックヨガ 松本	13:00
14:00	14:30～15:15 歩くエアロ 岩佐	14:15～15:00 シェイプエアロ 岩佐	14:30～15:30 クラシックヨガ 木村	13:45～14:30 ピラティス 山崎	13:45～14:30 ピラティス& ポールバランス 絆地	14:00～14:45 ステップ 川村	14:00
15:00	15:30～16:30 太極拳 石原	15:15～16:00 コアエクササイズ&ポ ールストレッチ 岩佐【定員15名】	15:30～16:00 呼吸法	14:45～15:45 ラテンエアロ 村上	14:45～15:45 テクニカルエアロ 松田	15:00～16:00 オリジナル エアロ 高橋	15:00
16:00	16:45～17:30 ウェープリング エクササイズ 秋本	16:15～17:30 やさしいバレエ フィットネス 絆地 【定員16名】		16:00～17:15 バレエ フィットネス (クラブ会員様専用) 衣斐 【定員16名】	16:00～17:00 テクニカル ステップ 今吉	16:15～17:00 HIPHOP 藤田	16:00
17:00				17:30～18:00 バレエプライベート有料 レッスン(クラブ会員様専用) 衣斐 【定員5名】	17:15～18:15 ダンス&リズム エクササイズ 鹿浦	17:15～18:00 リラックスヨガ 柴村	17:00
18:00		18:45～19:30 骨盤調整ヨガ 谷口			18:45～19:45 ピラティス 絆地		18:00
19:00	19:15～20:00 ベリーダンス 小松	19:40～20:25 ホ・ディトレーニング45 川村	19:15～20:00 ZUMBA GOLD IPPEI	19:15～20:00 ステップ 佐藤			19:00
20:00	20:15～21:15 パワーヨガ 片山	20:30～21:15 マイセルフホ・ディケア 川村	20:15～21:15 テクニカルエアロ 高橋	20:15～21:15 ローインパクトエアロ 川村			20:00
21:00							21:00
22:00							22:00



..エアロピクス・トレーニング系



..リラクゼーション・コンディショニング系

※スタジオ内では安全・快適にご利用いただくためにスペースを互いに譲り合ってください。

※レッスン開始後の途中入場の際は安全管理上、一番後ろにお回り下さい。

2012年 4月～5月

	クラス	時間	強度	難度	内容
エアロ	歩くエアロ	45分	☆		歩き方のバリエーションを徐々に広げ、十分なカロリーを消費していくクラス。最後に腹筋を行います。
	コンディショニング エアロ	45分 60分	☆	☆	体の正しい使い方や姿勢をより意識した脂肪燃焼クラス。
	ローインパクトエアロ	60分	☆☆	☆	エアロビクスの歩く基本動作を中心に、バリエーション豊かに全身を使い十分なカロリーを消費できるクラス。最後に腹筋+αを行います。
	スターターズjog	45分	☆☆	☆	後半にシンプルな走りのバリエーションで全身の持久力を高めるクラス。最後に 腹筋を行います。
	シェイプエアロ	45分	☆☆	☆	ダンベルやチューブやボールを使った筋カトレニングと歩くエアロビクスを交互に組み合わせたクラス。
	インターエアロ	60分	☆☆	☆	動きに少し慣れてきた方のクラス。跳ねる動作にチャレンジします。
	ボディトレーニング45	45分	☆☆	☆☆	シンプルなステップでカロリー消費を高め、ダンベルやチューブを使って、全身の筋力アップを目指します。
	ラテンエアロ	45分 60分	☆☆	☆☆	エアロビクスの動きに、やさしいラテンの動きを組み合わせたクラス。
	オリジナルエアロ	60分	☆☆	☆☆	全身の持久力を高め、インストラクターオリジナルの動き・展開が楽しめるクラス。
テクニカル エアロ	60分	☆☆☆☆	☆☆☆☆	ジョギングを中心に、複数のコンビネーションを組み、最大限に体を動かすクラス。	
ステップ	ショートステップ	30分	☆		基本的な動作をベースにしながらも、十分なカロリーを消費するクラス。
	ステップ	45分	☆☆	☆☆	ステップのバリエーションを徐々に広げ、十分な カロリーを消費するクラス。
	テクニカル ステップ	60分	☆☆☆☆	☆☆☆☆	ステップのバリエーションや様々な組合せを楽しみ、十分なカロリーを消費する クラス。
その他	ストレッチ	30分	☆		筋肉を伸ばし疲労回復を目的としたクラス。
	マイセルフボディケア	45分	☆		体幹部を意識強化しながら、体のラインとバランスを整える動きを取り入れ、怪我をしにくい体作りを目標とするクラス。
	ウェーブリング エクササイズ	45分	☆		ウェーブストレッチリングを使用した肩・腰・股関節等の機能改善を目的にしたプログラム。
	アルファピクス	60分	☆		アルファピクスバンドを使い、腹式呼吸とヨガをベースに作られた運動を一体化して行う、ゆったりとしたエクササイズを行うクラス。
	コアエクササイズ & ポールストレッチ	45分	☆☆		体幹のトレーニングを行い、円柱のポールを使って、肩・腰・背中・体幹部を効果的に伸ばす簡単なエクササイズとストレッチができるクラス。
	ボディシェイプ & ストレッチ	60分	☆		ダンベル、チューブを使って筋カトレニングを行い、全身の引き締めを狙うクラス。
	お腹シェイプ	30分	☆		気になるおなか周りを引き締める腹筋トレーニングクラス。
	HIPHOP	45分	☆	☆	ヒップホップの音楽に合わせてリズムに乗り、振り付けを楽しみながら全身を動かすダンスレッスンのクラス。
	ベリーダンス	45分	☆	☆	エキゾチックな衣装をまとい、曲を楽しみながら、腰を中心に体の 部分ごと動かして行き、メリハリのあるボディを目指すクラス。
	ダンス&リズム エクササイズ	60分	☆		ダンス独特のセクシーなボディコントロールを取り込んだ、全身運動を基本にしたエクササイズのクラス。
	ZUMBA GOLD	45分	☆☆	☆☆	ラテン系音楽に合わせて代謝をアップし、スローなサルサやレゲエを取り入れ、美しいボディラインやコアを強化するクラス。
	太極拳	45分 60分	☆☆		中国古来の心身の鍛錬を目的とした武道でゆっくりとした動作や呼吸法により 全身の強化をするクラス。
	やさしい バレエフィットネス	75分	☆☆		音楽にのせて優美な基本動作を身につけるバレエレッスンクラス。
	バレエフィットネス	75分	☆☆	☆☆	姿勢の矯正がメインのバレエレッスンクラス。
	リラックスヨガ	45分	☆		ヨガの呼吸法によるリラクゼーション効果を感じながら無理なくポーズをとるクラス。
	クラシックヨガ 呼吸法	60分 30分	☆		科学的リラクゼーションの方法を身に付けるヨガのクラス。身体的、精神的に有効な影響を及ぼす『呼吸』を身に付けるクラス。
	骨盤調整ヨガ	45分	☆	☆	骨盤の歪みや開きを、ヨガのポーズで調整し、身体のバランスを改善して行くクラス。
	パワーヨガ	45分 60分	☆	☆☆	立ったままの動きを中心とし、精神の安定、身体ほぐれを高めるクラス。
	ピラティス	45分	☆☆		全ての動きの始まりである身体のコア(腹部の深層筋、肩甲骨周辺、脊柱の周りの筋肉)を強化し、身体の正しい使い方を身に付けるクラス。
	ピラティス &ボールバランス	45分	☆☆		ピラティスエクササイズとレッスンの後半にストレッチポールを使用したバランス トレーニングを行うクラス。

・・・初心者の方でも、安心してご参加出来ます。