

1月9日（月）祝日タイムスケジュール

月		スタジオ	ジム
8:30			
9:00			
9:15			
9:30	ラダーウォーク 30 合津		
10:00			
10:30	はじめてエアロ 30 西山	オリエンテーション	
10:45			
11:00	練習十八法		
11:30	かんたんエアロ 45 西山		
12:00			
12:30	リラクゼーション ストレッチ 30 合津		
12:45			
13:00	やさしい ピラティス 60 新井	オリエンテーション	
13:30			
14:00	はじめてステップ 30 森岡		
14:30			
14:45			
15:00	練習十八法		
15:30	かんたんエアロ 45 森岡		
16:00			
16:30	肩甲骨ヨガ 60 宮田		
17:00			
17:15			
17:30	レゲトン 60 u-carry		
18:00			
18:30	はじめてステップ 30 森岡		
19:00			
19:15	練習十八法	オリエンテーション	
19:30			
20:00	ファット バーニング 60 長島		
20:30			
20:45			
21:00	ズンバ 60 橋詰		
21:30			
22:00			

プログラム案内

ラダーウォーク			
初心者	30分		
「ハシゴ」のような運動器具脚で脚を持ち上げたり、股関節周囲の筋肉を刺激しながら簡単なウォーキング。			
はじめてエアロ			
初心者	30分	☆	
エアロピクスを初めて行う方にオススメの初心者クラスです。音楽に合わせて楽しくステップをとっていきます。			
練習十八法			
初心者	15分		
医療と体育を結びつけた体操で、中国の古代武術を基礎とした運動です。			
かんたんエアロ			
初級者	45分	★★	
エアロピクスに慣れていない方、シンプルな動きを好む方にお勧めのプログラムです。エアロピクスの基本となる動きを行います。			
リラクゼーションストレッチ			
初心者	30分		
ストレッチングで筋肉を伸ばし、日頃の疲れを取り除き、心身をリラックスさせるクラスです。			
やさしいピラティス			
初級	60分	★	
身体の芯（コア）の筋力を養い、姿勢の歪みを正して身体のバランスを整える入門クラスです。			
はじめてステップ			
初級	30分	★	整
ステップを初めて行う方、慣れていない方にお勧めのプログラムです。ステップ台を使った昇降運動に慣れていきます。			
肩甲骨ヨガ			
初心者	60分		
肩甲骨周りをほぐし、肩凝り解消はもちろん、周囲にある、褐色脂肪細胞を刺激し、代謝アップも臨めます。			
レゲトン			
初中級者～中級	60分	★★☆	
レゲトンとは、ヒップホップとレゲエをミックスしたスパニッシュレゲエ。腰だけではなく肩や胸まで小刻みに動かすのはもちろんのこと、ゆっくりも踊るセクシーなダンスです。			
ファットバーニング			
初中級	60分	★★★★	
エアロピクスに慣れてきた方、ターンや弾む動作を含み、運動強度・難易度が高くエネルギー消費も高いプログラムを行います。			
ズンバ			
初中級者	60分	★★☆	
アメリカからやってきたダンス系エクササイズ。ノリノリなダンスを踊りながらダイエットが出来るエクササイズ。			

