

# 2017年7月区民無料の日特別プログラム

	2日 日		16日 日	
	スタジオ	競技場1	スタジオ	競技場1
8:30				
9:00				
9:15			9:15	
9:30	あさピラ 30 新井		あさピラ 30 新井	
10:00	ちひホール エクササイズ 新井	10:00 イシュタヨガ 60 谷内	ちひホール エクササイズ 新井	10:00 ファイティング ボクシング 45 合津
10:30	10:45 練功十八法		10:45 練功十八法	
11:00	11:15 かんたんエアロ 45 水村	11:15 バレトン 60 中村	11:00 かんたんエアロ 45 水村	11:00 はじめて HIPHOP 60 ASAMI
11:30				
12:00	12:00 リトモス 60 岡崎	12:15 ポディメイク ヨガ 45 中村	12:00 リトモス 60 岡崎	12:15 ピラティス 60 新井
12:30				
13:00	13:15 ポールストレッチ 30 佐藤新	13:30 はじめて HIPHOP 60 ASAMI	13:15 ポールストレッチ 30 佐藤新	13:30 ラテンエアロ 60 岡崎
13:30				
14:00	14:00 かんたんエアロ 45 橋本	14:45 はじめて ストリートジャズ 60 のぶこ	14:00 かんたんエアロ 45 橋本	14:45 HIPHOP 60 のぶこ
14:30				
15:00	15:15 エアロマニア 75 橋本		15:15 エアロマニア 75 橋本	16:00 はじめて ストリートジャズ 60 のぶこ
15:30				
16:00	16:45 ポディー コンディショニング 60 高橋		16:45 ポディー コンディショニング 60 高橋	
16:30				
17:00	18:00 バランスボール 30 鳴澤		18:00 バランスボール 30 鳴澤	
17:30				
18:00	18:45 ベーシック エアロ 60 鳴澤		18:45 ベーシック エアロ 60 鳴澤	
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

プログラム案内			
<b>イシュタヨガ</b>			
初級者	60分	★	
イシュタヨガとは、ハタヨガなど伝統的なヨガの流派を継承し、一人一人の個性に合ったアサナ、瞑想法、呼吸法でヨガをすることに重点を置いたヨガです。			
<b>バレトン</b>			
初級	60分	★★	
フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合した、新感覚のフュージョン系エクササイズです。			
<b>ポディメイクヨガ</b>			
初級者	45分	★	
パワーヨガをベースに、体を引き締めるポーズを中心にいきます。			
<b>はじめてHIPHOP</b>			
初中級	60分	★★★	
HIPHOPのカッコイイリズムに合わせ、振り付けを楽しみながら踊ります。リズム取りの基礎からしっかり行います。			
<b>はじめてストリートジャズ</b>			
初中級	60分	★★★	
ジャズダンスとは、バレエの要素を取り入れたダンスのジャンルです。体全体を使った表現豊かな自由なダンスを楽しみましょう！			
<b>ファイティングボクシング</b>			
初級	45分	★★★	
ボクシングの基本動作とコンビネーションを組み込んだ格闘技系クラスになります。			
<b>ピラティス</b>			
初級	60分	★☆☆	
身体の芯（コア）の筋力を養うことにより、軸を安定させ姿勢の歪みを正して身体のバランスを整えるクラスです。			
<b>ラテンエアロ</b>			
初中級	60分	★★★	
ラテンエアロとはラテン音楽とラテンダンスの動きを取り入れたエアロビクスです。			
<b>HIPHOP</b>			
中級	60分	★★★★	
HIPHOPのカッコイイリズムに合わせ、リズム取りで習ったステップを組み合わせで振付をやります。			

