

# 3月20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		はじめてエアロ 30 鳴澤	
10:30			オリエンテーション
10:45		練功十八法	
11:00		かんたんエアロ 45 鳴澤	
11:30			
12:00		リラクゼーション ストレッチ 30 新井	
12:30			
12:45			
13:00		やさしい ピラティス 60 新井	
13:30			オリエンテーション
14:00		はじめてステップ 30 森岡	
14:30			整
14:45		練功十八法	
15:00		かんたんエアロ 45 森岡	
15:30			
16:00		ワイルドスタイル (BASIC) 50 u-carry	
16:30			
17:00		ワイルドスタイル (ダンスエアロ) 70 u-carry	
17:30			
18:00			
18:30		はじめてステップ 30 森岡	
19:00			整
19:15		練功十八法	
19:30			オリエンテーション
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

<b>ラダーウォーク</b>			
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。			
<b>はじめてエアロ</b>			
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。			
<b>練功十八法</b>			
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。			
<b>かんたんエアロ</b>			
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。			
<b>リラクゼーションストレッチ</b>			
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。			
<b>やさしいピラティス</b>			
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。			
<b>はじめてステップ</b>			
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。			
<b>ワイルドスタイル (BASIC)</b>			
初心者	50分	★☆	
「ワイルドスタイル」とは、HIPHOP、ハウス、レゲトンなどのストリート系のリズムやステップなどを組み合わせた有酸素のクラスです。BASICでは、リズムどりやアイソレーション、シンプルな左右対称の動作の組み合わせなど。			
<b>ワイルドスタイル (ダンスエアロ)</b>			
初中級者～中級	70分	★★	
「ワイルドスタイル」とは、HIPHOP、ハウス、レゲトンなどのストリート系のリズムやステップなどを組み合わせた有酸素のクラスです。曲に合わせて踊るワイルドスタイルのダンスエアロです！			
<b>ファットバーニング</b>			
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。			
<b>ズンバ</b>			
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。			

