

トレーニングパーク・スタジオタイムテーブル 2021/01/09~

月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
8:30						
9:00						
9:30	9:30 練習十八法 バレエストレッチ 45 渡辺愛	9:30 コンディショニング ヨガ 30 前田	9:15 入門フラダンス 30 高橋早苗	9:30 太極拳24式 45 渡辺正明	9:15 バランスボール 30 森岡	9:15 ピラティス 30 新井
10:00		10:15 チューブ エクササイズ 30 佐藤新	10:15 のびのび体操 30 鳴澤	10:45 ステップ サーキット 45 永田	10:15	10:15 ちびボール エクササイズ 30 新井
10:30	10:45 かんたんエアロ 30 金井	11:15 練習十八法 かんたんエアロ 45 川田	11:15 練習十八法 ヘルシー体操 45 鳴澤	12:00 健美操 45 宮本	11:30 エアロサーキット 30 鳴澤	11:15 練習十八法 かんたんエアロ 45 水村
11:00		12:00 バレトン 45 金井	12:00 ポールストレッチ 30 水村	12:30 リラクゼーション ストレッチ 30 森岡	12:30 ZUMBA 45 八重樫	12:00 MEGADANZ 45 ★★★☆☆
11:30		12:30 RITMOS 45 横山	13:00 ボル・ド・ブラ 45 岡崎	13:15 練習十八法 いきいき体操 45 鳴澤	13:00 練習十八法 かんたんエアロ 45 森岡	12:30 ダンスエアロ 45 ★★★☆☆
12:00		13:45 練習十八法 いきいき体操 45 中島	14:15 練習十八法 のびのび体操 45 水村	14:30 練習十八法 かんたんエアロ 45 佐藤果純	13:30 かんたんステップ 30 佐藤果純	12:30 入門フラダンス 30 ★
12:30		15:00 ベーシックエアロ 45 mii	15:30 練習十八法 かんたんエアロ 45 水村	16:00 練習十八法 かんたんエアロ 45 森岡	13:45 練習十八法 いきいき体操 45 鳴澤	13:00 ポール・ド・ブラ 45 ★☆☆
13:00		16:45 ベーシック ステップ 30 松本	17:00 ボディ コンディショニング 45 都平	17:15 ダンスエアロ 45 u-carry	14:00 のびのび体操 30 ☆	13:30 バレトン 45 ★★
13:30		17:45 コンビネーション エアロ 45 松本	18:00 コンビネーション エアロ 45 今堀	18:30 コンビネーション エアロ 45 円谷	14:30 ヘルシー体操 30 ☆	14:00 練習十八法 15 ☆
14:00		19:00 ZUMBA 45 tommy	19:15 マーシャル ファイト 30 今堀	19:15 ピラティス 30 大串	14:30 気功 45 ☆	14:30 のびのび体操 30 ☆
14:30					14:45 かんたんエアロ 30 久高	14:30 いきいき体操 30 ☆
15:00					15:00 健美操 45 ☆	14:30 ヘルシー体操 30 ☆
15:30					15:45 コンディショニング エアロ 45 久高	15:00 気功 45 ☆
16:00					16:15 コンビネーション エアロ 45 久高	15:30 太極拳24式 45 ☆
16:30					16:45 コンビネーション エアロ 45 久高	15:30 健美操 45 ☆
17:00					17:00 コンビネーション エアロ 45 久高	16:00 コンディショニング ヨガ 30 ☆
17:30					17:15 コンビネーション エアロ 45 久高	16:30 ピラティス 30 ☆
18:00					17:45 コンビネーション エアロ 45 久高	16:30 バレエストレッチ 30 ☆
18:30					18:00 コンビネーション エアロ 45 久高	17:00 ボディコンディショニング 45 ☆
19:00					18:15 コンビネーション エアロ 45 久高	17:30 バランスボール(30名) 30 ☆
19:30					18:30 コンビネーション エアロ 45 久高	17:30 チューブエクササイズ 30 ☆
20:00					18:45 コンビネーション エアロ 45 久高	18:00 コア 15 ☆
20:30					19:00 コンビネーション エアロ 45 久高	18:30 ポールストレッチ 30 ☆
21:00					19:15 コンビネーション エアロ 45 久高	18:30 ちびボールエクササイズ 30 ☆
21:30					19:30 コンビネーション エアロ 45 久高	強難度(★1:☆☆0.5) ☆(初心者) → ★★★☆☆(初級)
22:00					19:45 コンビネーション エアロ 45 久高	どなたでも全てのプログラムに参加可能です。

プログラム名	時間	強難度	内容
かんたんエアロ	30	★	エアロビクスを初めて行う方や慣れていない方にオススメの初心者クラスです。
かんたんエアロ 2	45	★★	エアロビ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。エアロビクスの基本となる動きを行います。
ベーシックエアロ	45(30)	★★★☆☆	エアロビクスに慣れてきた方、弾む動作をふくみ、運動強度・難易度をレベルアップしたプログラムです。
エアロサーキット	30	★★	弾む動作を含むエアロビクスと筋トレを交互に行います。エアロビクスと筋トレを両方行いたい方にお勧めのプログラムです。
コンビネーションエアロ	45	★★★★☆	このクラスからターンが含まれます。初・中級の中でも運動強度、難易度を高めに設定したプログラムを行います。
かんたんステップ(40名)	30	★★	ステップを初めて行う方、慣れていない方にお勧めです。ステップ台を使った昇降運動に慣れていきます。
ベーシックステップ(40名)	45(30)	★★★★	ステップに慣れてきた方、ターンも含みつつシンプルな動きを好む方にお勧めのプログラムです。
ステップサーキット(40名)	45	★★★★	慣れてきた方向けのステップ動作と筋トレを交互に行います。ステップと筋トレを両方行いたい方にお勧めです。
ZUMBA	45	★★★☆☆	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。
RITMOS	45	★★★☆☆	様々なダンスの要素が入り、音楽に合わせて、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。
MEGADANZ	45	★★★☆☆	世界の様々なダンスジャンルを集結し、シンプルな動きとダイナミックなアレンジのフィットネスプログラムです。
ダンスエアロ	45	★★★☆☆	ダンスとエアロの動きをミックスしたクラスです。しなやかさとダイナミックさを合わせたダンスエアロビクスです。
入門フラダンス	30	★	フラダンスの基本動作やステップを覚えながら楽しんでいただくクラスです。
ボル・ド・ブラ	45	★★	バレエとダンスの要素を取り入れた、姿勢、筋力、柔軟性などの調整をし、ダンスコンディショニングエクササイズです。
バレトン	45	★★	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。
練習十八法	15	☆	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。
のびのび体操	30	☆	身体をほぐし、機能改善に繋がる簡単な筋コンディショニングなどを行います。座って行うので、安心してご参加頂けます。
いきいき体操	30	☆	高齢者の方、これから運動をはじめの方に勧めます。全身体操で身体をほぐし、簡単なリズム体操、ストレッチを行います。
ヘルシー体操	30	☆	簡単な動きを中心に、ゆっくり、丁寧に進めるクラスです。手具を使用した運動なども行います。
気功	45	☆	ゆったりとした動きで、からだに運る気の調整を行い、自然治癒力を高め、健康増進を図ります。
太極拳24式	45	☆	中国古来の武術にその源を発する太極拳。簡化太極拳二十四式をもとに独自の工夫を加えた楊名時気功太極拳です。
健美操	45	☆	心と身体をリラックスさせ、総合的に調和していきます。どなたでも参加できるやさしい健康体操です。
コンディショニングヨガ	30	☆	ヨガとストレッチの要素を含んだ、からだの調整をしていくクラスです。
ピラティス	30	☆	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。
バレエストレッチ	30	☆	床でバレエの基本ストレッチを行います。ストレッチベースのクラスで下肢・体幹の筋肉も鍛えます。
ボディコンディショニング	45	☆	ストレッチボールを使用し、骨盤、肩甲骨、背柱、四肢へアプローチをします。からだ全体の調整を行っていきます。
バランスボール(30名)	30	☆	バランスボールを使用し、平衡感覚や筋の調整能力を楽しく養っていきます。
チューブエクササイズ	30	☆	優しいチューブの弾力性を使い、様々なエクササイズを行います。
コア	15	☆	身体の中心の要の腹筋を集中的に行う、引き締めトレーニングクラスをします。
ポールストレッチ	30	☆	ストレッチポールを使い身体の調子を整え、固まってしまった筋や関節を解きほぐします。
ちびボールエクササイズ	30	☆	小さなボールを使い、筋肉やリズム感、バランス能力を養い、楽しく運動をしていきます。

参加定員：45名(ステップ40名・バランスボール30名)
整理券配布時間：参加当日 8:30~

整理券に関する注意事項

- 1人1枚のみ。(連続して参加したい場合、取得したプログラムが終了し、使用した道具等を片付けてから、次の整理券を取得してください)
- お渡しする整理券は、当日のみ有効。
- 整理券取得後、レッスン開始までに整理券を紛失した場合、ご参加いただけなくなります。

プログラム参加に関する注意事項

- マスク、又はネックゲイターを必ずご着用ください。(息苦しさを感じた場合、動きを止めてスタジオ内で休憩、又はご退場をお願いします)
- 入室時に手指の除菌をお願いします。
- 1人1マス。(動きの中で多少出ても構いませんが、参加者同士の距離を意識してください)
- ご自身で使用した道具の除菌をお願いします。

※ご不明点ありましたら、スタッフまでお声がけください。