

# トレーニングパーク・スタジオタイムテーブル 2023/1/4~

	月	火	水	木	金	土	日
8:30							
9:00							
9:30	9:15 練功十八法	9:15 コンディショニング ヨガ 30 前田	9:30	9:15 入門フラダンス 30 高橋早苗	9:15 楊名時太極拳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	10:00 バレエストレッチ 45 渡辺愛	10:00 ZUMBA GOLD 45 武内	10:45 気功 45 篠村	10:00 のびのび体操 30 鳴澤	10:30 練功十八法	10:00 練功十八法	10:00 ちびボール エクササイズ 30 新井
10:30	10:30 かんたんエアロ 45 金井	11:00 練功十八法	10:45 練功十八法	10:45 練功十八法	11:00 ステップ サーキット 45 永田	11:00 エアロサーキット 45 鳴澤	10:45 練功十八法
11:00	11:30 バレトン 45 金井	12:00 いきいき体操 45 水村	12:00 ボティ コンディショニング 30 水村	12:00 ボル・ド・ブラ 45 岡崎	12:00 健美操 45 宮本	12:15 1~3月限定 コンビネーション エアロ 45 柴原	12:00 RITMOS 45 岡崎
12:30	12:30 バランスボール 30 佐藤新	12:30 RITMOS 45 横山	12:45 ボル・ド・ブラ 45 岡崎	13:00 かんたんステップ 30 佐藤果純	13:15 練功十八法	13:30 練功十八法	13:15 ボティ コンディショニング 30 前島
13:00	13:15 ベーシック ステップ 45 森岡	13:30 練功十八法	13:45 練功十八法	13:45 練功十八法	14:00 いきいき体操 45 鳴澤	14:00 かんたんエアロ 45 森岡	14:00 練功十八法
14:00	14:15 ベーシックエアロ 45 mii	14:45 いきいき体操 45 舞	14:45 のびのび体操 30 水村	14:30 かんたんエアロ 45 佐藤果純	14:30 練功十八法	14:45 練功十八法	14:00 かんたんエアロ 45 久高
15:00	15:15 MEGADANZ 45 mii	15:15 コンビネーション エアロ 45 本間	15:00 かんたんエアロ 45 本間	15:00 練功十八法	15:00 かんたんエアロ 45 鳴澤	15:15 バレトン 45 fujico	15:15 コンビネーション エアロ 45 久高
16:00		16:00 筋コンディショニング	16:00 ベーシックエアロ 45 眞尾	15:45 コンディショニング ヨガ 45 前田	16:00 ベーシックエアロ 45 u-carry	16:00 ベーシックエアロ 45 u-carry	16:00 コア 15 久高
16:30		16:00 リンパマッサージ ヨガ 45 前田	16:15 機能美ストレッチ 45 fujico	16:15 機能美ストレッチ 45 fujico	16:45 ベーシックエアロ 45 u-carry	16:45 ベーシックエアロ 45 鳴澤	16:30 コア 15 久高
17:00	17:00 筋コンディショニング 45 松本			17:00 ボティ ファンクショナル 45 久高	17:00 ファンクショナル ストレッチ 30 久高	17:00 ファンクショナル ストレッチ 30 久高	17:00 ボティ コンディショニング 45 高橋優都子
17:30							
18:00	18:00 ベーシック ステップ 45 松本	18:00 青竹 コンディショニング 30 森岡	18:15 ベーシック ステップ 45 森岡	18:00 ピラティス 45 都平	18:00 ファンクショナル ストレッチ 30 久高	18:00 ファンクショナル ストレッチ 30 久高	18:00 ベーシックエアロ 45 鳴澤
18:30		18:45 ZUMBA 45 水村		18:45 ZUMBA 45 水村			
19:00	19:00 オリジナル エアロ 45 松本	19:00 かんたんエアロ 45 森岡	19:10 コア 15 森岡	18:55 ベーシック エアロ 45 都平	19:00 RITMOS 45 大串	19:15 カーディオ サーキット 45 水村	19:00 カーディオ サーキット 45 水村
19:30		19:45 コンビネーション エアロ 45 幸田	19:40 ZUMBA 45 u-carry	19:45 ダンスエアロ 45 武内	19:45 ボル・ド・ブラ 45 大串	筋コンディショニング	19:30 カーディオ サーキット 45 水村
20:00	20:15 ZUMBA 45 tommy	20:15 コア 15 幸田	20:45 REEJAM 45 u-carry	20:05 ダンスエアロ 45 武内	20:45 ピラティス 30 大串		20:00 筋コンディショニング
20:30		21:00 ボティ コンディショニング 30 幸田		21:00 RITMOS 45 武内			20:30 筋コンディショニング
21:00							21:00 コア
21:30							21:30 筋コンディショニング
22:00							22:00 ファンクショナル ストレッチ

※ご不明点ありましたら、スタッフまでお声がけください。

プログラム名	時間	強難度	内容
かんたんエアロ	45/30	★☆☆	初めての方や慣れていない方、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	★★★☆☆	弾む動作をふくみ、運動強度・難易度をレベルアップした、エアロビクスに慣れてきた方にお勧めのプログラムです。
エアロサーキット	45	★★★☆☆	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です。
オリジナルエアロ	45	★★★★☆	インストラクターによるオリジナリティーを生かしたクラスになります。
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。
ベーシックステップ (40名)	45	★★★★☆	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のプログラムです。
ZUMBA	45	★★★☆☆	アメリカからやってきたダンス系エクササイズで、リズミカル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です。
ZUMBA GOLD	45	★★★☆☆	運動初心者の方やダンス初心者、高齢者の方にお勧めのプログラムです。バランス力の向上も望め、どんな方でも楽しめるプログラム構成になっています。
RITMOS	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。
MEGADANZ	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です。
REEJAM	45	★★★☆☆	HIPHOPとエアロビクスが組み合わさった、ダンス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プログラムです。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。
DanceFit	45	★★★☆☆	エアロビクスよりもダンスを主としたプログラムです。音楽に合わせて気持ち良く踊りましょう。
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プログラムです。
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する、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。
練功十八法	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	45	☆☆☆☆☆	高齢者の方、これから運動をはじめの方にお勧めです。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。
気功	45	☆☆☆☆☆	ゆったりとした動きで、からだに過る気の調整を行い、自然治癒力を高め、健康増進を図ります。
楊名時太極拳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	30/45	☆☆☆☆☆	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プログラムです。
リンパマッサージヨガ	45	☆☆☆☆☆	リンパ管にアプローチをし、リンパの流れを良くする効果的なポーズを行います。むくみ解消や血流を良くする効果が期待できます。
ピラティス	30/45	☆☆☆☆☆	身体のコア(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プログラムです。
バレエストレッチ	45	☆☆☆☆☆	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プログラムで四肢・体幹の筋肉も養います。
青竹コンディショニング	30	☆☆☆☆☆	青竹を踏み返すことにより、足裏のツボに刺激を加え全身の血行促進を促すクラスです。
機能美ストレッチ	45	☆☆☆☆☆	疲労回復や柔軟性向上を目的に、身体の本來持っている機能を自覚させ、美しい姿勢に導きます。
ボティコンディショニング	45/30	☆☆☆☆☆	ストレッチボールを使用し、骨盤、肩甲骨、脊柱、四肢へアプローチをします。からだ全体の調整を行います。
ボティファンクショナル	45	★★★★☆	機能的な動作のトレーニングを行いながら有酸素を織り交ぜています。パフォーマンスの向上や体力強化が望めます。
カーディオサーキット	45	★★★☆☆	エアロサーキットのエアロ動作部分をカーディオ系の振り付けで行うクラスです。スタジオが初めての方でもご参加いただけるクラスです。筋肉をつけて心肺機能を高め、脂肪燃焼したい方におすすめです。
コンディショニングエクササイズ	45	★★★☆☆	健康維持のためのエクササイズ(エアロ・トレーニング)とコンディショニングを整える体操・ストレッチを行うクラスです。
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。
コア	15	☆☆☆☆☆	腹部の引き締めを集中的に行う、トレーニングプログラムです。
筋コンディショニング	45/15	☆☆☆☆☆	筋肉にアプローチし、調子を整えることを目的としたレッスンです。
ファンクショナルストレッチ	30/15	☆☆☆☆☆	筋力トレーニングとストレッチを織り交ぜて、身体を動かします。
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。

強難度(★1:☆0.5) ☆(初心者) → ★★★★★(中上級) どなたでも全てのプログラムに参加可能です。

スタジオ入場時間に関して  
 レッスン開始時刻から下記時間まではご入場いただけます。  
**45分レッスン→10分 30分レッスン→5分 15分レッスン→規制無**

参加定員：50名(ステップ40名・バランスボール30名)  
 整理券配布時間：当日8:30~配布開始  
 整理券に関する注意事項  
 1人2枚所持可能。(3人以上参加する場合・整理券を1枚消費しレッスンを終了したら、使用した道具等を片付けて、次の整理券を1枚取得してください)  
 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  
 入室時の手指消毒、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)  
 スタジオ内には立ち位置の目印がございます。参加者同士の距離を意識してご参加ください。  
 ご自身で使用した道具の除菌をお願いします。