

1月8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 橋本	オリエンテーション	
10:30	10:45 練功十八法		
11:00	かんたんエアロ 45 橋本		
11:30			
12:00			
12:30	ズンバ 60 橋詰		
13:00			
13:15	ベーシック ステップ 45 橋本	オリエンテーション	
13:30			
14:00	14:15 はじめて ピラティス 45 新井		
14:30			
15:00	15:15 練功十八法		
15:30	かんたんエアロ 45 森岡		
16:00			
16:30	16:30 はじめてステップ 30 森岡		
17:00			
17:30	17:15 カポエラ 60 白波瀬		
18:00			
18:30	18:30 マーシャル ファイト 60 石井	オリエンテーション	
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
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。			
練功十八法			
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。			
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。			
ベーシックステップ			
初級者	45分	★☆☆	整
ステップに慣れてきた方、シンプルな動きを好む方にお勧めのプログラムです。昇降運動で持久力を高めます。（定員40名）			
はじめてピラティス			
初級	45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。（定員40名）			
カポエラ			
初中級	60分	★★	
カポエラとはブラジル発祥の格闘技で、格闘技とダンスの間のようなもので足の動きが特徴的です。初めての方もご参加頂けます。			
マーシャルファイト			
初中級	60分	★★☆	
様々な格闘技要素を盛り込んだエクササイズクラスです。リズムに合わせ、楽しく格闘技動作を行います。			

