

1月14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	
10:00	
10:30	オリエンテーション
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	オリエンテーション
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	オリエンテーション
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	☆	
エアロビ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。			
ファイティングボクシング			
初級者	30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。			
ピラティス			
初級者	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。			
はじめてステップ			
初心者	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）			
パワーヨガ			
初級者	60分	★	
アシュタンガヨガをベースに、筋肉トレーニングと瞑想的な要素を強化して改良した、“動”と“静”のヨガスタイル。初心者でも簡単にヨガの効果を実感できるプログラムです。			
マーシャルファイト			
初中級	45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。			
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。			
ラテンエアロ			
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。			

