

# 3月21日（木）祝日タイムスケジュール

木		スタジオ	ジム
8:30			
9:00			
9:15			
9:30	入門フラダンス 30 高橋		
10:00			
10:00	のびのび体操 30 鳴澤	オリエンテーシ ン	
10:30		体力測定	
10:45			
11:00	練功十八法		
11:30			
11:30	ヘルシー体操 45 鳴澤		
12:00			
12:00	リラクゼーション ストレッチ 30 森岡	体力測定	
12:30			
12:45			
13:00	はじめてステップ 30 佐藤果純		
13:30		オリエンテーシ ン	
13:30	練功十八法		
14:00	かんたんエアロ 45 佐藤果純		
14:30			
14:45			
15:00	練功十八法		
15:30	ベーシック エアロ 60 眞尾		
16:00			
16:15			
16:30	レゲトン 45 u-carry		
17:00			
17:15			
17:30	ズンバ 45 u-carry		
18:00			
18:15			
18:30	かんたんエアロ 45 森岡		
19:00			
19:10		オリエンテーシ ン	
19:30	コンビネーション エアロ 60 都平		
20:00			
20:20			
20:30	ポル・ド・ブラ 45 岡崎		
21:00			
21:15			
21:30	カポエラ入門 30 白波瀬		
22:00			

## プログラム案内

入門フラダンス			
初心者	30分		
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。			
のびのび体操			
初心者	30分		
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。			
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。			
ヘルシー体操			
初級者	45分	★★	
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。			
リラクゼーションストレッチ			
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。（定員70名）			
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）			
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。			
ベーシックエアロ			
初中級者	60分	★★★	
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。			
レゲトン			
初中級者	45分	★★★	
レゲトンとは、ヒップホップとレゲエをミックスしたスパニッシュレゲエ。腰だけではなく肩や胸まで小刻みに動かすのはもちろんのこと、ゆっくりも踊るセクシーなダンスです。			
ズンバ			
初中級者	45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。			
コンビネーションエアロ			
初中級者	60分	★★★★	
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。			
ポル・ド・ブラ			
初級者	45分	★★	
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。			
カポエラ入門			
初級者	30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。			

