

# トレーニングパーク・スタジオタイムテーブル 2024/10/1~

月	火	水	木	金	土	日
8:30						
9:00	9:15 練習十八法	9:15 コンディショニング ヨガ 30 前田	9:15 コンディショニング ヨガ 30 石川	9:15 楊名時太極拳24式 60 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
9:30	10:00 ZUMBA GOLD 45 武内	10:00 気功 60 篠村	10:00 のびのび体操 30 鳴澤	10:30 練習十八法	10:00 練習十八法	10:00 ちびボール エクササイズ 30 新井
10:00	10:30 かんたんエアロ 45 金井	10:45 練習十八法	10:45 練習十八法	10:30 練習十八法	10:45 練習十八法	10:45 練習十八法
10:30	11:00 練習十八法	11:00 練習十八法	11:00 練習十八法	11:00 練習十八法	11:00 練習十八法	11:00 練習十八法
11:00	11:30 かんたんエアロ 45 森岡	12:00 いきいき体操 45 水村	12:00 コンディショニング エクササイズ 45 鳴澤	12:00 ステップ サーキット 60 鳴澤	12:00 エアロサーキット 60 鳴澤	12:00 かんたんエアロ 45 水村
11:30	12:15 RITMOS 60 伊藤	12:15 ボティ コンディショニング 30 水村	12:15 ボル・ド・ブラ 45 植田	12:15 健美操 60 宮本	12:15 ジャズダンス 60 松本知沙美	12:15 RITMOS 60 MAYU
12:00	12:30 バランスボール 45 豊島	12:45 ボル・ド・ブラ 45 植田	13:00 かんたんステップ 30 佐藤果純	13:15 練習十八法	13:30 練習十八法	13:15 ボティ コンディショニング 30 新井
12:30	13:30 練習十八法	13:45 練習十八法	13:45 練習十八法	13:15 いきいき体操 45 鳴澤	13:30 練習十八法	13:30 ボティ コンディショニング 30 新井
13:00	14:00 ベーシック ステップ 45 森岡	14:45 練習十八法	14:45 練習十八法	14:30 練習十八法	14:45 練習十八法	14:00 練習十八法
13:30	14:30 練習十八法	14:45 練習十八法	14:45 練習十八法	14:30 練習十八法	14:45 練習十八法	14:00 練習十八法
14:00	15:00 かんたんエアロ 60 mii	15:00 かんたんエアロ 45 本間	15:00 ベーシックエアロ 60 眞尾	15:00 かんたんエアロ 45 鳴澤	15:30 マーシャル ファイト 60 新井	15:30 練習十八法
14:30	15:45 筋コンディショニング 30 柴原	16:00 筋コンディショニング	16:15 機能美ストレッチ 45 fujioco	16:00 かんたんエアロ 45 鳴澤	16:00 パレトン 60 fujioco	15:30 練習十八法
15:00	16:00 MEGADANZ 60 mii	16:15 リンパマッサージ ヨガ 45 前田	16:15 機能美ストレッチ 45 fujioco	16:00 かんたんエアロ 45 鳴澤	16:00 パレトン 60 fujioco	15:30 練習十八法
15:30	16:30 練習十八法	16:15 コンディショニング ヨガ 45 前田	16:15 機能美ストレッチ 45 fujioco	16:00 かんたんエアロ 45 鳴澤	16:00 パレトン 60 fujioco	15:30 練習十八法
16:00	17:15 筋コンディショニング 30 柴原	17:15 かんたんステップ 30 岡崎	17:15 かんたんエアロ 45 岡崎	17:00 ボティ コンディショニング 30 柴原	17:15 練習十八法	16:45 練習十八法
16:30	18:00 練習十八法	18:00 かんたんステップ 30 岡崎	18:00 かんたんエアロ 45 岡崎	17:15 ボティ コンディショニング 30 柴原	17:15 練習十八法	16:45 練習十八法
17:00	18:30 練習十八法	18:15 練習十八法	18:15 練習十八法	17:45 DanceFit 60 u-carry	17:15 ボティ コンディショニング 60 高橋優都子	17:00 ボティ コンディショニング 60 高橋優都子
17:30	19:00 練習十八法	18:45 練習十八法	18:45 練習十八法	18:00 コンディショニング エアロ 45 柴原	18:30 練習十八法	18:00 ボティ コンディショニング 60 高橋優都子
18:00	19:30 練習十八法	19:10 練習十八法	19:10 練習十八法	18:30 練習十八法	18:30 練習十八法	18:00 ボティ コンディショニング 60 高橋優都子
18:30	20:00 練習十八法	19:45 練習十八法	19:45 練習十八法	18:45 練習十八法	18:30 練習十八法	18:00 ボティ コンディショニング 60 高橋優都子
19:00	20:30 練習十八法	20:05 練習十八法	20:05 練習十八法	19:00 練習十八法	18:30 練習十八法	18:00 ボティ コンディショニング 60 高橋優都子
19:30	21:00 練習十八法	20:45 練習十八法	20:45 練習十八法	19:45 練習十八法	18:30 練習十八法	18:00 ボティ コンディショニング 60 高橋優都子
20:00	21:30 練習十八法	21:00 練習十八法	21:00 練習十八法	20:00 練習十八法	18:30 練習十八法	18:00 ボティ コンディショニング 60 高橋優都子
20:30	22:00 練習十八法	21:00 練習十八法	21:00 練習十八法	20:00 練習十八法	18:30 練習十八法	18:00 ボティ コンディショニング 60 高橋優都子
21:00						
21:30						
22:00						

プログラム名	時間	強難度	内容
かんたんエアロ	45	★☆☆	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	60	★★☆☆	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	60	★★★	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	60/45	★★★★	このクラスからターンが含まれます。初中级の中でも運動強度、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	60	★★★★	インストラクターによるオリジナルティーを生かしたクラスになります。
かんたんステップ (定員40名) 整	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 (定員40名) 整	45	★★★	ステップに慣れてきた方、ターンも含ま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 (定員40名) 整	60	★★★	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	60/45	★★☆☆	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	60/45	★★☆☆	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	60	★★☆☆	様々なダンスの要素が入り、音楽に合わせた、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。
フリースタイル	60	★★☆☆	HIPHOPのリズムどり、アイソレーションと基本ステップを中心に振付を組み立てていくクラスです。性別・年齢・経験問わずご参加いただけます。
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。しなやかにダイナミックさを合わせたダンスエアロプログラムです。
DanceFit	60	★★☆☆	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よく踊りましょう。
ジャズダンス	60	★★☆☆	クラシックバレエを基礎としたダンスジャンルです。つま先や指先まで意識を高め、綺麗にそしてしなやかに身体を動かします。曲によって振り付けはさまざまです。
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。
パレトン	60/45	★★	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 (定員70名)	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	60	☆	ゆったりとした動きで、からだに溜る気の調整を行い、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	60	☆	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太極拳です。
健美操	60	☆	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 (定員70名)	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 (定員70名)	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 (定員70名)	30/45	☆	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プログラムです。
バレエストレッチ (定員70名)	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	☆	青竹を踏みながら繰り返すことにより、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 (定員70名)	45	☆	疲労回復や柔軟性向上を目的に、身体の本来持っている機能を目ざめさせ、美しい姿勢に導きます。
ボティコンディショニング (定員50名) 整	60/30	☆	骨盤、肩甲骨、背骨、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。
マーシャルファイト	60	★★☆☆	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。リズムに合わせて、楽しく格闘技動作を行います。
カーディオボクササイズ	60	★★	軽快な音楽に合わせてパンチ、キックを繰り返す、スタジオに慣れていない方でも楽しみながら汗を流せるクラスです。シェイプアップを目指す方やストレス解消したい方にもおすすめのクラスとなっております。
コンディショニングエクササイズ (定員70名)	30/45	★	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 (定員30名) 整	45/30	☆	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 (定員70名)	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 (定員70名)	30/15	☆	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。
ちびボールエクササイズ (定員70名)	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**  
 レッスン開始時刻後の入場時間には制限がございます。  
**60分レッスン→15分 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**  
 開始時間から上記のお時間をすぎますとレッスンにご参加いただけませんのでご注意ください。

◆「整理券」を配布するレッスンがございます。(整のマーク)  
 ・整理券配布時間は当日8:30~配布開始。  
 ・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、ご参加いただけませんのでお気を付けてください。

◆プログラム参加に関する注意事項  
 ・レッスン終了後、ご自身で使用した道具の汗や汚れを拭き取るようお願いいたします。  
 ・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。