



# スタジオアロプログラム スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30~11:30 エアロビクス 柳沼 未亜	10:30~11:30 ストレッチ& コアトレーニング 加藤 伸幸	10:30~11:30 体質改善EX 高橋 知佳	10:30~11:30 ステップ 福田 琴美	10:20~11:20 ゆるヨガ 太田 かよ		
12:00	11:40~11:55 やさしい脳トレ15 柳沼 未亜	11:40~12:40 エアロビクス 加藤 伸幸	11:45~12:45 やさしいエアロ 柳沼 未亜	11:40~12:20 メディカルヨガ 横山 真紀子	11:30~12:30 ストレッチ30& ジャズステップ 佐々木 留美子	11:10~12:10 ヨガ 藤田 浩子	
13:00	12:10~13:20 ヨガ 横山 真紀子			12:30~13:20 パワーヨガ 横山 真紀子	12:40~13:40 バレエストレッチ 佐々木 留美子	12:20~13:20 エアロビクス 大森 芳暁	12:15~13:15 エアロサーキット 熊谷 翔太
14:00	13:30~14:30 Zumba (ズンバ) 谷口 美由紀		13:00~14:00 健美操 五郎部 里子	13:30~14:30 Zumba (ズンバ) 嶋崎 裕実		13:30~14:30 バレトン 佐々木 留美子	13:30~14:30 ヨガ 石本 美紀
15:00						14:40~15:40 やさしいバレエ 佐々木 留美子	
16:00							
17:00						17:00~18:00 Zumba (ズンバ) 渋谷 絵里子	
18:00							
19:00							
20:00	19:15~20:15 クラシックバレエ (初級) 佐々木 留美子	19:15~20:15 体質改善EX 福田 琴美	19:15~20:15 ピラティス 高橋 知佳	19:15~20:15 ボクシング エクササイズ 高橋 渉	19:15~20:15 Zumba (ズンバ) 谷口 美由紀		
21:00	20:20~21:20 ジャズダンス(初級) 佐々木 留美子	20:25~21:25 エアロサーキット 柳沼 未亜	20:25~21:25 エアロビクス 柳沼 未亜				
22:00							

～クラス紹介～	
<b>有酸素系</b>	
<b>エアロビクス</b>	脂肪燃焼の王道クラス。楽しくカラダを動かせます。
<b>エアロサーキット</b>	シェイプアップに最適なエアロビクスと筋トレをミックスさせた初心者向けクラス。
<b>ステップ</b>	踏み台を使って昇り降りしながら、エアロビクスの動作を行います。
<b>ボクシング エクササイズ</b>	音楽に合わせてパンチを繰り返すシェイプアップ&ストレス解消に最適なクラス。
<b>Zumba (ズンバ)</b>	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れることで、全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼も期待できます。
<b>ダンス</b>	
<b>ジャズダンス (初級)</b>	前半はストレッチで身体の柔軟性を高め、後半のステップで心肺機能を向上。軽快なリズムでダンスをお楽しみください。
<b>ストレッチ30&amp; ジャズステップ</b>	ジャズの基本とストレッチを組み合わせた初級クラス。またステップやウォーキングも組み合わせしていきます。
<b>リラクゼーション・エクササイズ</b>	
<b>ストレッチ&amp; コアトレーニング</b>	ストレッチで身体をゆっくりとほぐし、後半はマットを使って腹筋や背筋など体幹トレーニングをメインに行います。初心者でも安心。
<b>ヨガ</b>	呼吸法とポーズで心身のリラクゼーションを図ります。
<b>メディカルヨガ</b>	呼吸と一緒にツボを刺激し、深いリラクゼーションを体感できます。
<b>パワーヨガ</b>	一般的なヨガに筋力トレーニングの要素も加えたヨガです。
<b>体質改善EX</b>	ストレッチからヨガ的要素・ピラティス的要素を含む身体の内外から退室を改善していくことを目的としたクラス。初心者でも安心。
<b>ピラティス</b>	正しい呼吸法で人間が本来持っている自然な身体をつくります。
<b>健美操</b>	呼吸法・ツボ・経絡を取り入れ、こころと身体のバランスを整えていきます。
<b>やさしい脳トレ15</b>	簡単な動作であなただの脳を活性化！どなたでも参加できます。
<b>カルチャー</b>	
<b>バレエ</b>	バレエ初心者の方におすすめ。
<b>やさしいバレエ (初級)</b>	クラシックバレエの初歩的・基礎的な動作を中心に構成しています。
<b>バレエストレッチ</b>	クラシックバレエの基本とストレッチとを組み合わせるクラス。