



ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB スタジオ・ジムレッスンプログラム 2016.4.~

時間	火 曜		水 曜		木 曜		時間	金 曜		土 曜		日 曜		時間	
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		
9:00							9:00							9:00	
30							30							30	
10:00	Mストレッチ 9:30~10:00		Mストレッチ 9:30~10:00		Mストレッチ 9:30~10:00		10:00	Mストレッチ 9:30~10:00		Mストレッチ 9:30~10:00				10:00	
30							30							30	
11:00	ZUMBA MIYO 10:15~11:00		ローインパクト YAYOI 10:15~11:00		ZUMBA ERI 10:15~11:15		11:00	ステップ60 増田 10:15~11:15		太極拳 橋本 10:15~11:00		ハートフルヨガ 平岡 10:15~11:15	NEW	11:00	
30							30							30	
12:00	ペルビックストレッチ 志手 11:15~12:15		ペルビックストレッチ KEEKO 11:15~12:00	ベアストレッチ(予) 11:30~11:40	マットサイエンス ERI 11:30~12:15	ベアストレッチ(予) 11:30~11:40	12:00	ピラティス 増田 11:30~12:15		ローインパクト 増田 11:15~12:00		美ユーターニーBW MIYO 11:30~12:15	ベアストレッチ(予) 11:30~11:40	12:00	
30							30		NEW					30	
13:00	健美操 志手 12:30~13:30		ハートフルヨガ 平岡 12:15~13:00				13:00	ルーシーダットン 三村 12:30~13:30		ステップ45 増田 12:15~13:00		ZUMBA 斉藤 12:30~13:30	時間変更	13:00	
30		NEW					30							30	
14:00	椅子カキラ 村松 13:45~14:45		ローインパクト 新井 13:15~14:15		ソフトヨガ 高島 12:45~13:45		14:00	ビューティーフラ 鈴木 13:50~14:50	おすすめレッスン 14:00~14:15		カキラ 村松 13:15~14:15		おすすめレッスン 13:35~13:50	NEW	14:00
30							30							30	
15:00			チェア& ストレッチ 新井 14:30~15:30		バレトン maiko 14:00~14:45		15:00				ポールストレッチ 14:20~14:35		カーディオキック 篠田 14:00~15:00	NEW	15:00
30	タエボー 清水 15:00~15:45	ベアストレッチ(予) 15:00~15:10			おすすめレッスン 14:50~15:05		30							30	
16:00							16:00	バレエ入門 MIHO 15:15~16:15	ベアストレッチ(予) 15:00~15:10					16:00	
30							30							30	
17:00							17:00							17:00	
30							30							30	
18:00	Kids レッスンの為、 利用不可		Kids レッスンの為、 利用不可		Kids レッスンの為、 利用不可		18:00	Kids レッスンの為、 利用不可						18:00	
30							30							30	
19:00	17:15~19:20		16:15~19:25		16:15~19:20		19:00							19:00	
30		おすすめレッスン 19:10~19:25		おすすめレッスン 19:10~19:25			30							30	
20:00	バレトン 折戸 19:30~20:15		ZUMBA 大里 19:35~20:35		Dance With Me EMI 19:30~20:15		20:00	タエボー 清水 19:30~20:30	時間変更	カーディオキック 篠田 19:15~20:00				20:00	
30		ベアストレッチ(予) 20:00~20:10				おすすめレッスン 20:00~20:15	30							30	
21:00	ラテンヒート 斉藤 20:30~21:15		バレトン maiko 20:45~21:30	NEW	ピラティス 上村 20:30~21:30	時間変更	21:00	aPT 会田 20:45~21:15	NEW	ハーフムーンヨガ MIWA 20:15~21:00				21:00	
30							30							30	
22:00							22:00							22:00	
30							30							30	

※aPTは、セッション毎にテーマを設け、奇数週は初心者向け、偶数週はレベルUPした内容になります。

※時間変更があるレッスンもございます。ご確認をお願い致します。
※は、初心者の方でも気軽に参加できるレッスンになっています。是非ご参加下さい。

☆スタジオレッスン内容のご案内☆ 2016.4.~



種別	レッスン名	強度	靴が必要なレッスン	レッスン内容
エアロビクス	ローインパクト	★~★★	○	初心者の方からステップアップしたい方、体力をつけたい方はこちらのクラスです。
	カーディオキック	★★★	○	エアロビクスにパンチやキックを取り入れた脂肪燃焼クラスです。
	タエ・ポー	***~****	○	テコンドーとボクシングやエアロと踊りの要素を組み合わせたエクササイズです。
ステップ	ステップ45	★★	○	ステップ台を使ってエアロビクスを楽しみながら行うクラスです。
	ステップ60	★★★	○	ステップ45から難度・強度を上げたクラスです。
ダンス	ビューティーフラ	★		フラダンスにフィットネス要素を取り入れたクラスです。
	バレエ入門	★★	○	ストレッチやバーレッスンを中心にした、バレエの基礎を習得するクラスです。
	ラテンヒート	★★	○	陽気なラテンの曲、サルサ、メレンゲ、レゲトンなどに合わせ楽しくダンスをするフィットネスです。
	ZUMBA (ズンバ)	★★★	○	ラテン・メレンゲ・サルサ系のダンスフィットネスエクササイズ。脂肪燃焼クラスです。
	Dance With Me	★★★	○	世界中の様々なダンススタイルを取り入れ、ノリノリの音楽に合わせて行う楽しい「エンターテイメント・フィットネス」。
コンディショニング	ペルビックストレッチ	★		骨盤の歪みやズレをエクササイズの中で整え修正していくクラス。家庭でも出来るレッスンです。
	カキラ	★		ろっ骨を中心とした全身の関節を複合的に使う女性力を向上させるエクササイズ・メゾットです。
	椅子カキラ	★		マットに座るのが苦手、とてもきついと感じられている方にも、椅子で行うのでストレスなく、即効効果を実感されやすいプログラムです。
	ピラティス	★		身体のコアを意識した呼吸法を取り入れて、全身の筋肉をバランス良く強化するクラスです。
	マットサイエンス	★★		体幹をトレーニングするヨガとピラティス、スポーツコンディショニングを融合したクラスです。
	ルーシーダットン	★		体のゆがみや肩こり・腰痛等の体の不調改善に効果的！ゆったりリラックスでき、体が硬い方でも無理なく安心して行なえます。
	バレエ コンディショニング	★		バレエの要素を取り入れたエクササイズを通じて、美しい姿勢とボディーラインを作ることがテーマのレッスンです。
ヨガ	ハートフルヨガ	★		体をほぐし深呼吸することで、リフレッシュをして体の中から温め老廃物を発散させます。
	ハーフムーンヨガ	★		呼吸を意識した動きに集中を高め、全身の筋強化・柔軟性・バランスを整えるクラスです。
	ソフトヨガ	★		腹式呼吸を使い、ヨガのポーズを取り入れ身体をほぐしていきます。
その他	チェア&ストレッチ	★		イスに座ったまま、音楽に合わせて全身のエクササイズを行い、最後はマットでしっかりストレッチします。
	美ユティBody Wave	★		ゴムバンドを使用して、インナーマッスルを強化し、曲線動作によってくびれを作りだす、ボディメイクプログラムです。
	健美操	★		ツボや経絡を刺激して、心地よい音楽に合わせて体を動かし、心と体の両面を整えるクラスです。
	太極拳	★	○	気功の呼吸法と円を描くゆっくりとした動作を行うことにより、心身の調和をはかり、正しい姿勢を身に付けます。
	バレトン	★★		バレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることができます。関節にやさしいローインパクトです。
	(aPT) アディダス パフォーマンストレーニング	★~★★★	○	アディダスが監修するファンクショナル(機能的)トレーニングで、「動ける身体作り」と「障害予防」に効果的なメソッドです。

※レッスンの途中参加は、開始から5分までとなっております。

※バレエ入門クラスは、バレエシューズ又は裸足で行えます。

※各先生の詳細レッスン内容につきましては、別紙にて随時掲示をしていきます。