



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

2017.4.~

火 曜		水 曜		木 曜		金 曜		土 曜		日 曜		時 間		
時 間	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	時 間	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	時 間
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		ピラティス 上村 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		11:00
30							30							30
12:00	ペルビックストレッチ 志手 11:15~12:15	ベアストレッチ(予) 11:30~11:40	タエボ- 清水 11:15~12:00		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-BW MIYO 11:30~12:15	ベアストレッチ(予) 11:30~11:40	12:00
30							30							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		13:00
30							30							30
14:00	椅子カキラ 村松 13:45~14:45		DISCO WORLD MIYO 13:15~14:15		ローインパクト 三村 14:00~14:45		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	14:00
30							30							30
15:00			ソフトヨガ 本杉 14:30~15:30		おすすめレッスン 14:50~15:20		15:00							15:00
30							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			パレエコンディショニング MIHO 15:15~16:15		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							19:00							19:00
30							30							30
20:00	パレオン 折戸 19:30~20:15		ZUMBA 大里 19:35~20:35		avex DANCE BOX aoi 19:30~20:15		20:00	タエボ- 清水 19:30~20:30	おすすめレッスン 19:10~19:25	カーディオキック 篠田 19:15~20:00				20:00
30							30							30
21:00	ラテンヒート 斉藤 20:30~21:15		スローフローヨガ 小日向 20:45~21:30		ピラティス 上村 20:30~21:30		21:00	ソフトヨガ 清水 20:45~21:30		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

※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☆ 2017.4.~



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・ボー	★★★★~★★★★★	○	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。
	DISCO WORLD	★★	○	70年代後半から90年代に流行したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジし、当時の華やかな雰囲気再現します。
	avex DANCE BOX	★★	○	流行の音楽や曲を使用しているため、年齢やスキルに関係なく誰もが楽しく学べて、3カ月で1曲踊れるようになるダンスプログラムです。
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・メソッドです。
	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。
	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。
	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。
	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。
	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。
	美ユティBody Wave	★★		専用の「ウェーブバンド」を使用し、背骨の詰まりを取りながら猫背を改善します。また、ベリーダンスの要素を取り入れて「くびれ」を作ります。
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。
	スローフローヨガ	★		呼吸に意識を向ける事と、丁寧さを合わせ持ちながら、一つ一つのポーズを感じていくフロースタイルのヨガです。
	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	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。

※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。