



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

## 2018.6~

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	時 間
9:00							9:00					9:00
30	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		30	Mストレッチ 9:30~10:00		Mストレッチ 9:30~10:00		30
10:00							10:00					10:00
30	ZUMBA MIYO 10:15~11:00		ピラティス 上村 10:15~11:00		ZUMBA ERI 10:15~11:15		30	ステップ60 増田 10:15~11:15		太極拳 橋本 10:15~11:00		30
11:00							11:00					11:00
30	ソフト ヨガ 山崎 11:15~12:15		タエボ- 清水 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	30	ピラティス 増田 11:30~12:15		ローインパクト 増田 11:15~12:00		30
12:00							12:00					12:00
30	DISCO WORLD 山崎 12:30~13:30		ハートフル ヨガ 平岡 12:15~13:00				30	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		30
13:00							13:00					13:00
30	椅子 カキラ 村松 13:45~14:45	おすすめレッスン 14:00~14:15	DISCO WORLD MIYO 13:15~14:15		KAZE prep 高島 13:00~14:00		30	ローインパクト 三村 13:45~14:30	おすすめレッスン 14:00~14:15	カキラ 村松 13:15~14:15		30
14:00							14:00					14:00
30			ソフト ヨガ 本杉 14:30~15:30	ベアストレッチ(予) 15:00~15:10	楽しいエアロ 三村 14:15~15:00	おすすめレッスン 15:05~15:20	30	はじめてのバレエ MIHO 14:45~15:15		ホールストレッチ 14:20~14:35		30
15:00							15:00					15:00
30	タエボ- YUKI 15:00~15:45						30	バレエ初級 MIHO 15:20~16:20		ベアストレッチ(予) 15:00~15:10	武踊 篠田 15:00~15:45	30
16:00							16:00					16:00
30							30					30
17:00							17:00					17:00
30	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		30	Kids レッスンの為、 利用不可				30
18:00							18:00					18:00
30	17:15~19:20		16:10~19:20		16:15~19:15		30	17:15~19:20				30
19:00							19:00					19:00
30	骨盤ヨガ 関水 19:30~20:15	ベアストレッチ(予) 20:00~20:10	ZUMBA 大里 19:35~20:35		DISCO WORLD 清水 19:30~20:15		30	タエボ- 清水 19:30~20:30	ベアストレッチ(予) 20:00~20:10	カーディオ キック 篠田 19:15~20:00		30
20:00							20:00					20:00
30	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		30	ソフト ヨガ 清水 20:45~21:30		ハーフムーン ヨガ MIWA 20:15~21:00		30
21:00							21:00					21:00
30							30					30
22:00							22:00					22:00
30							30					30

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

※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☆ 2018.4.~



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。
	楽しいエアロ	★	○	音楽に合わせて体を動かし、しっかり汗をかけるクラスです。気軽にエアロビクスを楽しみながら、体力作りを行いましょう。
	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	HIP HOP	★~★★	○	ステップ動作やリズムトレーニングを用いた動きを音楽に合わせてながら踊っていきます。
	バレエ 初級	★★	○	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。
コンディショニング	はじめてのバレエ	★		ストレッチや簡単にバーを使ったバレエの基礎を学ぶクラスです。
	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。
	KAZE prep	★		『筋肉を包む膜を解かす』という調整法です。また、日常生活や実際のスポーツにおける動作のパフォーマンスを向上させるトレーニングにもなります。
	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。
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。
	骨盤ヨガ	★		骨盤周りをメインにほぐしたり動かしたりし、歪みを調整するポーズを取って行きます。ヨガに慣れている方から初心者の方まで参加できるプログラムです。
	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。
その他	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。
	武踊	★		太極舞や空手の型など、ゆっくりじっくり汗をかく体幹トレーニングを行います。

※レッスンは開始してからの参加は出来ません。

※バレエ初級クラスは、バレエシューズ又は裸足で行えます。