



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

2017.10.~

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	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		ハートフルヨガ 平岡 10:15~11:15		30
11:00							11:00							11:00
30	ソフト ヨガ 山崎 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		30			ローインパクト 増田 11:15~12:00	ベアストレッチ(予) 11:30~11:40	美ユ-ティーBW MIYO 11:30~12:15	ベアストレッチ(予) 11:30~11:40	30
12:00							12:00	ピラティス 増田 11:30~12:15						12:00
30							30			ステップ45 増田 12:15~13:00				30
13:00	DISCO WORLD 山崎 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				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		ソフト ヨガ 高島 12:45~13:45		14:00	ダンス エアロ 三村 13:45~14:30		カキラ 村松 13:15~14:15			おすすめレッスン 13:30~13:45	14:00
30				おすすめレッスン 14:00~14:15			30	はじめてのパレエ MIHO 14:40~15:10				カードィオ キック 篠田 13:45~14:45	時間変更	30
15:00			ソフト ヨガ 本杉 14:30~15:30		ローインパクト 三村 14:00~14:45		15:00			ポールストレッチ 14:20~14:35				15:00
30	タエボ- 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 14:50~15:20		30	パレエ初級 MIHO 15:15~16:15				武踊 篠田 15:00~15:45	NEW	30
16:00							16:00							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		ローインパクト 三村 14:00~14:45		18:00	Kids レッスンの為、 利用不可						18:00
30					おすすめレッスン 14:50~15:20		30							30
19:00							19:00							19:00
30		おすすめレッスン 19:15~19:30					30							30
20:00	骨盤ヨガ 関水 19:30~20:15		ZUMBA 大里 19:35~20:35		avex DANCE BOX a o i 19:30~20:15		20:00	タエボ- 清水 19:30~20:30		カードィオ キック 篠田 19:15~20:00				20:00
30				ベアストレッチ(予) 20:00~20:10			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☆ 2017.10.~



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。
	ダンス エアロ	★	○	エアロビクスの基本の動きに、ダンスの要素を加え、よりエアロビクスを楽しむクラスです。しっかり汗をかける有酸素運動のクラスです。
	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	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。
	avex DANCE BOX	★★	○	流行の音楽や曲を使用しているので、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	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。
	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。
	美ユーティ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。
	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。

※バレエ初級クラスは、バレエシューズ又は裸足で行えます。