



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

2019.4~

火 曜		水 曜		木 曜		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	時 間
9:00		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	9:00		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	9:00
30	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 45+@ 増 田 10:15~11:00	時間変更	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	Ultimate Fight 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 11:15~12:00	時間変更	ロー インパクト 増 田 11:15~12:00	HIP HOP AKIRA 11:30~12:15	ベアストレッチ(予) 11:30~11:40	30
12:00						12:00						12:00
30	DISCO WORLD 山 崎 12:30~13:15	ハートフル ヨガ 平 岡 12:15~13:00				30	ペルビック ストレッチ 羽 田 12:15~13:00	NEW	ステップ 45 増 田 12:15~13:00		時間変更	30
13:00						13:00						13:00
30	椅子 カキラ 村 松 13:30~14:30	DISCO WORLD MIYO 13:15~14:15		KAZE prep 高 島 13:00~14:00		30	ロー インパクト 羽 田 13:15~14:00	NEW	カキラ 村 松 13:15~14:15	ZUMBA 斉 藤 12:30~13:15	おすすめレッスン 13:00~13:15	30
14:00						14:00						14:00
30	タエポー YUKI 14:45~15:30	ソフト ヨガ 本 杉 14:30~15:30	ベアストレッチ(予) 15:00~15:10	POMBA NAGI 14:15~15:00	おすすめレッスン 15:05~15:20	30	Aストレッチ 14:15~14:45		ボール ストレッチ 14:20~14:35	パーフェクト コンバッション 篠 田 13:30~14:30	ネーミング & 時間変更	30
15:00		おすすめレッスン 15:00~15:15				15:00						15:00
30						30						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	ヨガ 関 水 19:30~20:15	ZUMBA 山 崎 19:30~20:15	NEW	Ultimate Fight 清 水 19:30~20:15		30	DISCO WORLD 清 水 19:30~20:30		パーフェクト コンバッション 篠 田 19:15~20:00	ネーミング 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。	30
20:00		ベアストレッチ(予) 20:00~20:10				20:00		ベアストレッチ(予) 20:00~20:10				20:00
30	ZUMBA 斉 藤 20:30~21:15	ソフト ヨガ 山 崎 20:30~21:15	NEW	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

☆スタジオレッスン内容のご案内☆ 2019.4.~



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。
	パーフェクト コンバッション	★★★	○	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	★★★	○	テコンドーやボクシングの要素と、エアロビクスを組み合わせたエクササイズです。
	Ultimate Fight	★★★★~★★★★★	○	パンチやキックをアップテンポな曲に合わせて行うエクササイズです。筋トレ要素や心肺機能向上が期待できるので、ダイエット効果もあり。
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 45+@	★★★	○	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踊っていきます。
	バレエ 初級	★★	○	ストレッチやバレエレッスンを中心に、バレエの基礎を習得するクラスです。
	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。
	POMBA (ポンバ)	★★★		ラテンの陽気な音楽によってウエストシェイプやヒップアップに効果のあるサンバと、体幹強化のためのカポエイラを合わせたブラジリアンエクササイズです。
	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を再現します。
コン デ ィ シ ョ ニ ン グ	ペルビック ストレッチ	★		骨盤を取り囲むインナーマッスルを鍛え、骨を正しい位置に導く簡単な体操です。
	カキラ	★		ろっ骨を中心とした全身の関節を複合的に使い、女性力を向上させる為のエクササイズ・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でも、椅子に座りながら行うのでストレスなく即効性を実感されやすいプログラムです。
	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	★★		体幹を鍛えるヨガやピラティス、他のスポーツコンディショニングなど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。
	ヨガ	★		深く心地よい呼吸を大切にしながらヨガの基本ポーズを取って行きます。体力や柔軟性に自信のない方にも優しいポーズの取り方で教えます。
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の要素を取り入れ、ゆっくりじっくりと汗を出していく体幹トレーニングを行います。

※レッスンが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。

※POMBAは、裸足でも参加が可能です。