



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

2020.1~

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	
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		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
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		ステップ 45+@ 増田 10:15~11:00		太極拳 橋本 10:15~11:00		ZUMBA 平岡 10:15~11:00		30
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	ピラティス Ellie 11:30~12:15	ベアストレッチ(予) 11:30~11:40	ピラティス 増田 11:15~12:00		ロー インパクト 増田 11:15~12:00		ハートフルヨガ 平岡 11:15~12:15	ベアストレッチ(予) 11:30~11:40	30
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				ペルビック ストレッチ 羽田 12:15~13:00		ステップ 45 増田 12:15~13:00		ZUMBA 斉藤 12:30~13:15		30
13:00												13:00
30	リズムカキラ 村松 13:30~14:30	DISCO WORLD MIYO 13:15~14:15		KAZE prep 高島 13:00~14:00		ロー インパクト 羽田 13:15~14:00		カキラ 村松 13:15~14:15		おすすめレッスン 13:00~13:15		30
14:00												14:00
30	タエボニー 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	ハタ ヨガ 田波 14:15~15:00	おすすめレッスン 15:05~15:20			おすすめレッスン 14:15~14:30		ホール ストレッチ 14:20~14:35		30
15:00												15:00
30												30
16:00												16:00
30												30
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		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
18:00												18:00
30	17:15~19:20	16:10~19:20		16:15~19:15		16:15~19:20		15:15~19:00				30
19:00												19:00
30	美バランス 加賀尾 19:30~20:15	ZUMBA 山崎 19:30~20:15		Ultimate Fight 清水 19:30~20:15		DISCO WORLD 清水 19:30~20:30		パーフェクト コンパッション 篠田 19:15~20:00				30
20:00												20:00
30	ZUMBA 斉藤 20:30~21:15	ソフト ヨガ 山崎 20:30~21:15		ピラティス 上村 20:30~21:30		ソフト ヨガ 清水 20:45~21:30		おすすめレッスン 20:00~20:10		ハーフムーン ヨガ MIWA 20:15~21:00		30
21:00												21:00
30												30
22:00												22:00
30												30

NEW

NEW

※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☆ 2020.1.~



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	バレエ初級	★★	○	ストレッチやバレエを中心に、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。
	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。
	リズムカキラ	★		カキラで肋骨周りをほぐしてから、リズムのある音楽に合わせて、関節を小刻みに動かし、最大限効果が出るところで努力呼吸。軌道の習得と体の機能改善、代謝アップを目指していきます。
	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。
	美バランス(筋膜リリース)	★		タオルやストレッチポールを使用して、歪みやコリを取り除き、むくみの改善につなげて美Bodyを目指していく筋膜リリースのクラスです。 ※フェイスタオルを使用します。各自でご用意下さい。
	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。
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、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。
	ハタヨガ	★		ヨガの基本となるポーズを丁寧に行い、初心者や体の硬い方でも無理なくご参加頂けるクラスです。基本となる呼吸にしっかりと意識を向けて行います。
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。