



ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB

4月～

時間	火 曜		水 曜		木 曜		時間	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							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	NEW			30
10:00	1週間毎に実施				第1・3週目のみMIYO	開始時間変更	10:00							10:00
30	ZUMBA & ヨガ MIYO 10:15~11:00		ピラティス 上村 10:15~11:00		ZUMBA 10:15~11:00	NEW	30	ステップ45 増田 10:15~11:00		ピラティス 川口 10:15~11:00	NEW			30
11:00					ピラティス 11:30~12:15		11:00			初心者JAZZHIPHOP Kairi 11:15~12:00	NEW	ハートフルヨガ 平岡 11:15~12:00		11:00
30	市通所型サービスC 介護予防講座開講 予定時間		DISCO WORLD 清水 11:15~12:00		第2・4週目のみ羽田		30	市通所型サービスC 介護予防講座開講 予定時間						30
12:00			ハートフルヨガ 平岡 12:15~13:00		ローインパクト 11:30~12:15		12:00							12:00
30					パールピク ストレッチ 12:30~13:15		30	有料プログラム						30
13:00			かんたんエアロ 本杉 13:15~14:00				13:00	1曲完結 フラダンス 全8回 加賀尾 12:45~13:30詳細別途		外部ダンス有料 ワークショップ開催 予定時間				13:00
30	カキラ 村松 13:30~14:15				市通所型サービスC 介護予防講座開講 予定時間		30	みんなのフラ 加賀尾 13:45~14:30	開始時間変更					30
14:00			有料プログラム 身体調整ヨガ 月4回 本杉 14:20~15:20詳細別途				14:00							14:00
30	※有料プログラムの 詳細は別途リーフ レットをご確認く ださい。 尚、会員種別により時 間外の場合は時間外手 数料を徴収いたしま す。 1回につき550円 (税込)						15:00	バレエ 入門 MIHO 15:00~15:45						30
15:00							15:00							15:00
30							16:00							16:00
16:00							16:00							16:00
30							17:00							17:00
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							30
18:00							18:00							18:00
30	17:15~19:20				16:15~19:20		30			15:15~19:00				30
19:00							19:00							19:00
30	ローインパクト 増田 19:30~20:15		外部ダンス有料 ワークショップ開催 予定時間				30	DISCO WORLD 清水 19:30~20:15	開始時間変更	ハーフムーンヨガ MIWA 19:30~20:15	開始時間変更			30
20:00					ピラティス 上村 19:45~20:30		20:00							20:00
30							30							30
21:00							21:00							21:00

※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です。
是非ご参加下さい。

☆スタジオレッスン内容のご案内☆ 2023.4.~



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	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。
	かんたんエアロ	★~★★	○	アップテンポな曲に合わせて行う簡単エクササイズです。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。
	初心者 Jazz HIP HOP	★~★★	○	ダンス未経験の方に最適！リズムに合わせて身体を動かして、気分スッキリ一緒にリフレッシュ和気あいあいとした笑顔溢れるレッスン
	みんなのフラ	★		1回完結型のレッスンです。ハワイアン音楽に癒されながら伝統的なフラとエクササイズが同時にでき、腰回りの効果が期待できるレッスンです。
	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。
	POP PILATES	★★★		ポップな音楽に合わせてマットの上で体を動かすプログラムです。ZUMBA好き、トレーニング好きの方にオススメです。
	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。
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。
その他	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。