

| スタジオプログラムスケジュール |                                     |                                         |                                                              |                                              | 若い方から中高年の方まで楽しめます！                        |                                      |       |
|-----------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|-------|
|                 | 火                                   | 水                                       | 木                                                            | 金                                            | 土                                         | 日                                    |       |
| 9:30            |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           | 9:30～10:00(30分)<br>筋トレクラス<br>アスレスタッフ | 9:30  |
| :45             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :45   |
| 10:00           |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | 10:00 |
| :15             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :15   |
| :30             | 10:15～11:00(45分)<br>ズンバ<br>伊藤       | 10:15～11:00(45分)<br>メガダンス<br>ユジナ        | 10:15～11:00(45分)<br>ヨガ<br>小林                                 | 10:15～11:00(45分)<br>エアロビクス(初級)<br>片岡         | 10:15～11:00(45分)<br>エアロビクス(中・上級)<br>Kyoko | 10:15～11:00(45分)<br>機能改善エクササイズ<br>木村 | :30   |
| :45             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :45   |
| 11:00           |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | 11:00 |
| :15             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :15   |
| :30             | 11:15～12:00(45分)<br>ラテンエアロ<br>伊藤    | 11:15～12:00(45分)<br>かんたんヨガ<br>ユジナ       | 11:15～12:00(45分)<br>フリースタイルダンス<br>KANA                       | 11:15～12:00(45分)<br>ゆったりヨガ<br>片岡             | 11:15～12:00(45分)<br>コアダンスエクササイズ<br>野中     | 11:15～12:00(45分)<br>サーキットエアロ<br>野中   | :30   |
| :45             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :45   |
| 12:00           |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | 12:00 |
| :15             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :15   |
| :30             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :30   |
| :45             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :45   |
| 13:00           | 13:00～13:30(30分)<br>ホールストレッチ<br>内田  | 12:45～13:30(45分)<br>ピラティス<br>野中         | 13:00～13:30(30分)<br>アンチエイジ筋トレクラス<br>内田                       | 13:00～13:30(30分)<br>スタイルアップトレーニング<br>アスレスタッフ | 13:00～13:45(45分)<br>太極拳<br>松村             | 12:30～13:15(45分)<br>かんたんステップ<br>野中   | 13:00 |
| :15             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :15   |
| :30             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :30   |
| :45             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :45   |
| 14:00           | 13:45～14:15(30分)<br>筋トレ&ストレッチ<br>板橋 | 13:45～14:15(30分)<br>腰痛体操<br>海老澤         | 13:45～14:15(30分)<br>くびれ体操<br>片岡                              | 13:45～14:15(30分)<br>腰痛体操<br>海老澤              |                                           |                                      | 14:00 |
| :15             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :15   |
| :30             |                                     |                                         |                                                              |                                              | 14:00～14:45(45分)<br>フィジカルトレーニング<br>ユジナ    |                                      | :30   |
| :45             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :45   |
| 15:00           | 14:30～15:15(45分)<br>ヨガ<br>小林        | 14:30～15:15(45分)<br>フラダンス<br>小澤         | 14:30～15:15(45分)<br>ゆったりヨガ<br>片岡                             | 14:30～15:15(45分)<br>ヨガ<br>黒澤                 |                                           |                                      | 15:00 |
| :15             |                                     | 女性専用                                    |                                                              |                                              |                                           |                                      | :15   |
| :30             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :30   |
| :45             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :45   |
| 16:00           |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | 16:00 |
| :15             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :15   |
| :30             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :30   |
| :45             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :45   |
| 17:00           |                                     |                                         | 有料クラス<br>16:30～17:15(45分)<br>ジュニアヒップホップ<br>(4才～小学3年)<br>中澤   |                                              |                                           |                                      | 17:00 |
| :15             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :15   |
| :30             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :30   |
| :45             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :45   |
| 18:00           |                                     | 有料クラス<br>17:45～18:45(60分)<br>空手教室<br>富澤 | 有料クラス<br>17:30～18:30(60分)<br>ジュニアヒップホップ<br>(小学4年～中学3年)<br>中澤 |                                              |                                           |                                      | 18:00 |
| :15             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :15   |
| :30             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :30   |
| :45             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :45   |
| 19:00           |                                     | 19:00～19:30(30分)<br>ホールストレッチ<br>内田      |                                                              |                                              |                                           |                                      | 19:00 |
| :15             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :15   |
| :30             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :30   |
| :45             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :45   |
| 20:00           |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | 20:00 |
| :15             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :15   |
| :30             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :30   |
| :45             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :45   |
| 21:00           |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | 21:00 |
| :15             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :15   |
| :30             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :30   |
| :45             |                                     |                                         |                                                              |                                              |                                           |                                      | :45   |

※定員は全プログラム20名です。  
※必ず裏面をご確認ください。

- ・・・エアロビクス
- ・・・ヨガ・ピラティス
- ・・・有料のクラス
- ・・・その他のプログラム
- ・・・初心者・初級者  
向きのプログラム

※怪我、事故防止の為、プログラム開始10分以降の入場をお断りする場合がございます。予めご了承ください。

## スタジオプログラム参加についてお願い

- プログラム中のお客様とインストラクターの距離(間隔)、お客様同士の距離を十分に確保するため、人数制限を実施させていただきます。(全プログラム 定員20名)

### ★手順

- ①参加される方は運動ができる準備を整えてジムフロントにお越しください。
  - ②チェックインカードにご記入をお願いいたします。
  - ③プログラム開始時刻までにスタジオに入室をお願いいたします。
- 定員オーバーで参加できない場合にのみ、次回、1回、同プログラムの優先参加予約を受付いたします。  
優先参加プログラムが終了するまでは定員オーバーで参加できない場合でも優先参加予約はできません。

- 除菌・清掃の実施の為、プログラム間(15分)お時間をあけさせていただきます。
- 全プログラム掛け声などの大きな発声をお控えください。
- プログラム中および終了時のハイタッチ等の接触をお控えください。
- マットなど器具を使用するプログラムは終了時スタッフが消毒しますので、しまわない様お願い致します。
- 過度な場所取りはご遠慮ください。
- こまめな水分補給をしてください。

### エアロビクス

- 初級 易しいレベルのエアロビクスです。
- 中上級 しっかり汗をかきたい方にオススメです。
- ラテンエアロ ラテンの音楽を使い衝撃の少ないエアロビクスに、背骨や骨盤の回旋を入れた有酸素運動です。

### その他のプログラム

- 太極拳 意識を重要視したゆっくりとした動きで、体の中からバランスを整え、健康増進を考えます。
- フラダンス ハワイの文化Hulaをダイレクトに伝えるフラのプログラムです。 ※女性専用プログラムです。
- フリースタイルダンス 初心者向けの簡単な振り付けで楽しく踊り、基本を身につけます。
- コアダンスエクササイズ 骨盤を動かしながら(動かす練習をしながら)行うエクササイズ、コアトレーニングの要素も含めます。
- ズンバ ラテン系ダンスステップを組み入れた脂肪燃焼プログラムです。
- メガダンス ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズ・カントリーなどあらゆるダンスをミックスしたシェイプアップに最適なプログラムです。
- くびれ体操 美しいボディラインを目指し体のくびれを作る、筋トレとリズム体操です。
- サーキットエアロ 音楽にあわせて有酸素運動と筋力トレーニングを繰り返し行うプログラムです。
- フィジカルトレーニング 軽い筋トレとストレッチでコンディショニングを整えます。
- かんたんステップ ステップ台を使用した有酸素運動を行い、バランス・足腰の強化・心肺機能の向上などにも期待ができます。
- 機能改善エクササイズ ストレッチとトレーニングで体を整えます。
- 腰痛体操 主に股関節のストレッチを中心に腰痛予防と解消の体操を行います。
- 筋トレクラス ダンベル・チューブ等を使って全身の筋力トレーニングを行うプログラムです。
- アンチエイジ筋トレクラス 筋肉トレーニングやバランスを整えるトレーニングを行いからだの若返りをはかります。
- スタイルアップトレーニング 自分の体重や軽い負荷をかけて行う筋トレで、理想のボディを手に入れましょう。
- ポールストレッチ ストレッチポールを使って体の歪みをなおし筋肉をほぐします。

### ヨガ・ピラティス

- ピラティス 体の深部にあるインナーマッスルを鍛え、体を引き締めるプログラムです。
- ヨガ・かんたんヨガ ゆったりヨガ 呼吸とポーズによって精神と体をリラックスさせ柔軟性を養います。

### 有料のクラス

- ジュニアヒップホップ 16:30~17:15 4才~小学校3年生までの子供のヒップホップのクラスです。 ※別途料金がかかります
- ジュニアヒップホップ 17:30~18:30 小学校4年生~中学3年生までの子供のヒップホップのクラスです。 ※別途料金がかかります
- 空手教室 17:45~18:45 5才~中学生までの子供のクラスです。 ※別途料金がかかります(定期コース)