

# 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) 筋トレクラス アスレスタッフ	9:30
:45							:45
10:00							10:00
:15							:15
:30	10:15~11:00(45分) ズンバ 伊藤	10:15~11:00(45分) メガダンス ユジナ	10:15~11:00(45分) ヨガ&お顔リフトアップ 小林	10:15~11:00(45分) シェイプアップ筋トレ 山田	10:15~11:00(45分) エアロビクス(中・上級) Kyoko	10:15~11:00(45分) 機能改善エクササイズ 木村	:30
:45							:45
11:00							11:00
:15							:15
:30	11:15~12:00(45分) ラテンエアロ 伊藤	11:15~12:00(45分) かんたんヨガ ユジナ	11:15~12:00(45分) フリースタイルダンス KANA	11:15~12:00(45分) やさしいヨガ 山田	11:15~12:00(45分) コアダンスエクササイズ 野中	11:15~12:00(45分) サーキットエアロ 野中	:30
:45							:45
12:00							12:00
:15							:15
:30							:30
:45						12:30~13:15(45分) かんたんステップ 野中	:45
13:00							13:00
:15							:15
:30	13:00~13:30(30分) ホールストレッチ 内田	12:45~13:30(45分) ピラティス 野中	13:00~13:30(30分) アンエイジ筋トレクラス 内田	13:00~13:30(30分) スタイルアップトレーニング アスレスタッフ	13:00~13:45(45分) 太極拳 松村		:30
:45							:45
14:00							14:00
:15							:15
:30	13:45~14:15(30分) 筋トレ&ストレッチ 板橋	13:45~14:15(30分) 腰痛体操 海老澤	13:45~14:15(30分) リズム体操 山口	13:45~14:15(30分) 腰痛体操 海老澤	14:00~14:45(45分) フィジカルトレーニング ユジナ		:30
:45							:45
15:00							15:00
:15							:15
:30	14:30~15:15(45分) ヨガ&お顔リフトアップ 小林	14:30~15:15(45分) フラダンス 小澤	14:30~15:15(45分) ゆったりストレッチ 山口	14:30~15:15(45分) ヨガ 黒澤			:30
:45		女性専用					:45
16:00							16:00
:15							:15
:30							:30
:45							:45
17:00							17:00
:15							:15
:30							:30
:45							:45
18:00							18:00
:15							:15
:30							:30
:45							:45
19:00							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。

- ...有酸素運動系
- ...ダンス系
- ...筋力トレーニング系
- ...コンディショニング系
- ...ヨガ・ピラティス
- ...初心者・初級者  
向きのプログラム
- ...有料のクラス

2024年 3月~  
ビートスイミングクラブ・フィットネスクラブ高崎

※プログラムは都合により変更される場合もございます。予めご了承ください。

TEL : 027(327)0911

※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20名)
- 除菌・清掃の実施の為、レッスン間(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。

### 有酸素運動系

- エアロビクス(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。
- サーキットエアロ 音楽にあわせて有酸素運動と筋カトレーニングを繰り返して行うプログラムです。
- 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。
- リズム体操 リズムに合わせて身体を動かし、筋力・体力の向上、脳を活性化させるプログラムです。

### ダンス系

- 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。
- 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。

### 筋カトレーニング系

- シェイプアップ筋トレ 音楽に合わせて簡単なエクササイズで身体を動かし、代謝アップを目指すプログラムです。
- 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。
- 筋トレクラス ダンベル・チューブ等を使って全身の筋カトレーニングを行うクラスです。
- 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。
- 筋トレ&ストレッチ ダンベル等を使って全身の筋カトレーニングを行い、ストレッチで柔軟性を高めます。
- 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。

### コンディショニング系

- 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)行なうエクササイズ、コアトレーニングの要素も含めます。
- 機能改善エクササイズ ストレッチとトレーニングで身体を整えるプログラムです。
- ゆったりストレッチ 筋肉の柔軟性を高め、自律神経を整えるプログラムです。
- 太極拳 意識を重要視したゆっくりとした動きで、身体の中からバランスを整え、健康増進を考えます。
- 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。
- ポールストレッチ ストレッチポールを使って身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 身体の深部にあるインナーマッスルを鍛え、引き締めるプログラムです。
- ヨガ・かんたんヨガ やさしいヨガ 呼吸とポーズによって精神と身体をリラックスさせ柔軟性を養うプログラムです。
- ヨガ&お顔リフトアップ 身体とお顔をほぐして、健康的に若々しさを保つプログラムです。

### 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)