

フィットネスパレオ若狭 スタジオプログラム (2017年7月~9月)

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	バレトン 10:30~11:20 岩滝	ボディメイクヨガ 10:30~11:15 中井	脂肪燃焼エアロ 10:30~11:20 井川	パンチ&キック 10:30~11:20 小島	ピラティスヨガ 10:30~11:30 川島	STEP 10:30~11:20 井川	
12:00	骨盤体操教室 11:35~12:15 滝	リフレッシュエアロ 11:25~12:10 中井					おねがい ステップ台に限りがある為、定員先着15名とさせていただきます。
13:00	おねがい チューブに限りがある為、定員先着13名とさせていただきます。	曜日変更				期間延長 ボールエクササイズ 13:30~14:20 岩滝	
14:00	エンジョイSTEP 14:00~14:50 岩滝	バレトン 14:00~14:50 岩滝	ダンスエアロ 14:00~15:00 片山	かんたんエアロ 14:00~15:00 松矢	エンジョイエアロ 14:30~15:20 岩滝	ZUMBA 14:00~15:00 井川	
15:00	おねがい ステップ台に限りがある為、定員先着15名とさせていただきます。						
16:00							
19:00							
20:00	かんたんエアロ 19:40~20:30 片山	スタッフ	スタッフ	期間限定 ピギナーズヨガ 19:40~20:30 山本			

~夏のオススメ~
STEP
ステップ台を使っの昇降運動。
リズムに合わせて、シンプルな動きで楽しみ下半身の筋肉を鍛えましょう!
※定員先着15名

- ◆都合によりインストラクターを変更することがあります。
- ◆レッスン開始時刻の10分前にはお越しください。
- ◆プログラムは3ヶ月ごとに変更の可能性があります。

◎TEL:0770-62-2507
◎営業時間:平日10:00~22:00 土日祝10:00~18:00
◎休館日:毎週火曜日

レッスン名	難易度	強度	レッスン名	難易度	強度	レッスン名	難易度	強度
パンチ&キック (50分)	★★	★★★	ボールエクササイズ (50分)	★	★★	骨盤体操教室 (40分)	★	★
パンチやキックを打ち出しながら気になるお腹や二の腕をシェイプ。脂肪燃焼、ストレス解消にピッタリです!!			ミニボールを使い、音楽に合わせて楽しく身体を動かします。普段鍛えにくいインナーマッスルを使うので、シェイプアップ効果が期待できます。			ゴム、タオルを使用することで骨盤まわりをゆるめ、筋肉のバランスを整えていきます。 ※初心者の方でも安心です!		
リズムミックパンチ (45分)	★	★★★	バランスボールエクササイズ (30分)	★	★★	エンジョイSTEP (50分)	★★	★★★
脂肪燃焼、ストレス解消に効果的なレッスンです。ひねる動きがあるのでお腹まわりの引き締めに最適です!			バランスボールを使ってインナーマッスルを鍛えます! バランス力だけでなく、お腹まわりを内側から引き締めていきましょう!!			ステップ台を使っかんたんな昇降運動を行います。おもいっきり汗を流し、楽しく♪脂肪を燃焼!!		

レッスン名	難易度	強度
リフレッシュエアロ (45分)	★★	★★★
初めてのの方にオススメ!エアロピクスの姿勢、リズム、動き方を丁寧に説明します。シェイプアップ&リフレッシュ!!		
かんたんエアロ (50分/60分)	★★	★★★
基本動作を中心に行い全身持久力を高められるクラスです。音楽に合わせて楽しく汗をかきましょう!!		
エンジョイエアロ (50分)	★★	★★★
初めての方から少し慣れてきた方まで、音楽に合わせて楽しく全身を動かします。ボールエクササイズとの2レッスンにチャレンジしてみは!?		
STEP (50分)	★★	★★★
ステップ台を使っの昇降運動。リズムに合わせて、シンプルな動きで楽しみましょう!		
脂肪燃焼エアロ (50分)	★★★	★★★★
脂肪燃焼に効果的な強度で行うクラスです。いろいろな動きを楽しみながら脂肪を燃焼させましょう!!		
ダンスエアロ (60分)	★★★★	★★★★
エアロピクスにダンステイストを加えて、色々な曲を楽しんでいきます。ダンサー気分がいい汗をかきましょう!		
バレトン (50分)	★	★★
フィットネス・バレエ・ヨガの要素を凝縮したレッスンで筋力や柔軟性、バランス感覚、そして理想的なラインが身に付きます。		
ZUMBA (60分)	★★★★	★★★★
「ZUMBA」は世界の音楽に合わせて「カッパ」するダンスフィットネスです。「ZUMBA」の「ワ」と効果を体験してください。		
ピギナーズヨガ (50分)	★	★★
『こころ』と『からだ』の緊張をほぐして、心身にたまった疲れを癒します。ゆがんだ身体をリセットしてみませんか?		
ボディメイクヨガ (45分)	★★	★★★
呼吸法とポーズを丁寧にを行います。中でもボディメイクに適したポーズを選んだクラスです。初めての方にもオススメです!		
ピラティスヨガ (60分)	★★	★★★
動きと呼吸をつなげ、コア(お腹)にフォーカスし、身体の中からシェイプアップしていきましょう。		