

# フィットネスパレオ若狭 スタジオプログラム (2018年7月~9月)

	月	火	水	木	金	土	日
10:00				<b>復活!</b>			<b>NEW</b>
11:00	パレオン 10:30~11:20 岩滝		ボディメイクヨガ 10:30~11:15 中井	お楽しみレッスン 10:30~11:20 別紙参照	ZUMBA 10:30~11:20 川口	ピラティスヨガ 10:30~11:30 川島	はじめてエアロ 11:00~11:50 井川
12:00	骨格ケア体操 11:35~12:15 滝		リフレッシュエアロ 11:25~12:10 中井	イントラ・時間帯についてはスタッフまでお問い合わせ下さい。			
13:00	<b>おねがい</b> 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。	休館日					
14:00	エンジョイSTEP 14:00~14:50 岩滝		パレオン 14:00~14:50 岩滝	脂肪燃焼エアロ 14:00~15:00 片山	かんたんエアロ 14:00~15:00 松矢	ボールエクササイズ 13:30~14:20 岩滝	ZUMBA 14:00~15:00 井川
15:00	<b>おねがい</b> 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。					エンジョイエアロ 14:30~15:20 岩滝	
16:00							
19:00							
20:00	かんたんエアロ 19:40~20:30 片山				ピギナーズヨガ 19:40~20:30 山本		

~夏のオススメ~  
**お楽しみレッスン**  
木曜日に復活!  
2年ぶりに復活しました!  
毎週内容が違うレッスンに  
あなたならどれに入る?

- ◆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

はじめてエアロ (50分)	★	★★	ボールエクササイズ (50分)	★	★★	骨格ケア体操 (40分)	★	★
初心者の方におススメのエアロピクスです。基本動作をしっかりと説明いたします。			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!		
リズムパンチ (45分)	★	★★★	お手軽筋肉トレーニング (20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も最適です!			短時間で身体を引き締める集中トレーニングです。1人で筋トレをするのが嫌いな方におススメ! みんなで一緒に理想の身体をつくりましょう!			ステップ台を使って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)	★★	★★★
基本動作を中心にを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)	★★	★★
ステップ台を使っての昇降運動。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!		
パレオン (50分)	★	★★
フィットネス・パレオ・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「フィット」するダンスフィットネスです。「ZUMBA」の「パワー」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。		