

# フィットネスパレオ若狭 スタジオプログラム (2018年4月～6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	ZUMBA 10:30～11:20 川口	ピラティスヨガ 10:30～11:30 川島	<b>時間変更</b> かんたんエアロ 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		<b>期間延長</b>		
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		バレトン 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			<b>NEW</b>				
20:00	かんたんエアロ 19:40～20:30 片山		スタッフ お手軽筋肉トレーニング 20:00～20:20	スタッフ リズムミックパンチ 20:00～20:45			

～春のおススメ～  
**お手軽筋肉トレーニング**  
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！

レッスン名	難易度	強度
リフレッシュエアロ (45分)	★★	★★
かんたんエアロ (50分/60分)	★★	★★★
エンジョイエアロ (50分)	★★	★★★
STEP (50分)	★★★★	★★
脂肪燃焼エアロ (50分)	★★★★	★★★★
ダンスエアロ (60分)	★★★★	★★★★
バレトン (50分)	★	★★
ZUMBA (60分)	★★★★	★★★★
ピギナーズヨガ (50分)	★	★★
ボディメイクヨガ (45分)	★★	★★
ピラティスヨガ (60分)	★★	★★★
骨格ケア体操 (40分)	★	★
エンジョイSTEP (50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!!

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!!

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!?

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!!

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!

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」は世界の音楽に合わせて「カライ」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。

『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?

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!

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。

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!

ステップ台を使ってかんたんな昇降運動を行います。おもいきり汗を流し、楽しく♪脂肪を燃焼!!

- ◆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

リズムミックパンチ (45分)	★	★★★★	ボールエクササイズ (50分)	★	★★	骨格ケア体操 (40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最適です!			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!		
			お手軽筋肉トレーニング (20分)	★★	★★	エンジョイSTEP (50分)	★★	★★
			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。おもいきり汗を流し、楽しく♪脂肪を燃焼!!		