

エアロビクス・アクアフィットネス タイムテーブル

R3. 4月

STUDIO	月	火	水	木	金	土	日
9:30 30分 朝の健康体操 スタッフ			9:30 30分 朝の健康体操 スタッフ		9:30 30分 朝の健康体操 スタッフ		
10:30 45分 ボディメンテナンス 阿部	10:30 50分 BBS(ストレッチ) 山田	10:20 50分 ラテンエアロ KATSUE	10:30 45分 サーキット 吉田	10:30 50分 FIT BOX (ホクシング) 田中	10:40 45分 ステップ&サーキット 吉田	10:30 45分 ベーシック 沼尻	
11:30 60分 ヨガ 山田	11:30 50分 エアロビクス(中級) 白澤	11:20 50分 ピラティス・ポルドブラ KATSUE <small>1・3週 ピラティス 2・4週 ポルドブラ</small>	11:30 50分 シェイプアップ 沼尻	11:30 45分 ステップ 田中		11:30 30分 ZUMBA 沼尻	
			13:30 50分 ピラティス 白寄		13:00 45分 BBC(コンディション) 久保		
13:40 50分 ピラティス 白澤	14:00 60分 簡単ヨガ 矢野	14:00 45分 ソフト 石崎	14:30 45分 ソフトステップ 白寄	14:00 60分 BBC(コンディション) 菊	14:00 50分 エアロビクス(初中級) 久保		
14:40 45分 簡単エアロ 白澤		14:50 40分 インナーシェイプ 石崎 <small>1週ヨガ 2週骨盤ストレッチ 3週ピラティス 4週体幹ストレッチ</small>				15:00 60分 ヨガ Hiromi	
18:30 50分 サーキット 菊	18:30 50分 フィットネスフラ 黒川	18:30 60分 ヨガ Hiromi	18:30 50分 フィットネスフラ 黒川	18:30 60分 ピラティス 白寄	18:30 60分 ZUMBA 嶽野		
19:30 60分 ソウルダンス プロジェクトSO	19:30 60分 リラクゼーションヨガ 矢野	19:40 50分 ステップ(中級) 田中	19:30 50分 エアロビクス(初級) 白澤	19:40 50分 エアロビクス(中級) 白澤	19:40 50分 社交ダンス 青柳		

POOL							
12:00 30分 ウォーキング スタッフ	12:30 45分 ミットアクア 篠崎	12:00 30分 ウォーキング スタッフ		12:30 45分 アクアビクス 青柳	12:00 30分 ウォーキング スタッフ		
	18:45 45分 アクアビクス 田中				19:00 30分 ウォーキング スタッフ		

	難易度	クラス内容
朝の健康体操	☆	簡単な動きを繰り返し行い、徐々に体温を上げていくシニア向けのクラス
BBS(ストレッチ)	☆	リズムに乗りながら体をほぐし、バランスを整える事を目的としたシニア向けのクラス
BBC(コンディション)	☆	体幹部の筋肉を刺激することによって、全身のバランスを整えるシニア向けのクラス
ピラティス	☆	少しずつ体をほぐしながら、深層筋を効果的に強化する事を目的としたクラス
ヨガ	☆	ヨガ独自の呼吸法により、体の内面から健康な体作りを目的としたクラス
リラクゼーションヨガ	☆	ヨガの基本的な動きをベースに体を大きく動かし柔軟性と脂肪燃焼機能向上を目的としたクラス
インナーシェイプ	☆	体幹(インナー)を鍛える事により、正しい姿勢を保ち健康美を目指すクラス
ヘルピック ストレッチ	☆	骨盤を支える筋をほぐし、正しい位置に戻すことで体の歪みを調整するクラス
ポルドブラ	☆	バレエの動きを元に作られた、身体機能向上の為に立つて行うピラティスクラス
フィットネスフラ	☆	ハワイアンソングに癒されながら、フラのステップ、ハンドモーションを使って行う有酸素運動のクラス
ボディメンテナンス	☆	ストレッチ、骨盤体操、腰痛膝痛予防と、その改善に必要な筋力やリラクゼーションの為に呼吸法を行うクラス
ストレッチポール	休講中	円柱のポールを使用して、身体のコリや歪みを無理なくリセットすることが期待できるクラス
腹筋&ストレッチポール	休講中	補助具を使った腹筋エクササイズを行い、更にストレッチポールでリラックスするクラス
ZUMBA	☆	様々なダンスステップを組み合わせた、どなたでも気軽に参加出来るダンスフィットネスクラス
サーキット	☆	有酸素運動と筋肉トレーニングを交互に行う事により筋持久力を高め脂肪燃焼を目指すクラス
ソフト	☆	エアロビクスが初めての方や、中高年の方を対象としたウォーキング中心のクラス
ソフトステップ	☆	専用の台を使用して行うステップエクササイズの導入クラス
ベーシック	☆	エアロビクスの動きに乗り、基礎体力を付けることを目的としたクラス
コンディション	☆	有酸素運動を行った後、チューブやダンベルを使い筋力アップを目指すクラス
FIT BOX (ホクシング)	☆☆	パンチやキックを組み合わせた動きにより、全身の筋肉をバランス良く鍛えることを目的としたクラス
ステップ&サーキット	☆☆	ステップ台を使い有酸素運動と筋肉トレーニングを交互に行う事により脂肪燃焼を目指すクラス
ラテンエアロ	☆☆	ラテンのリズムに乗り、サルサやマンボなどのステップを中心に行うクラス
エアロビクス(中級)	☆☆	脂肪燃焼効果及び、持久力を高める事を目的としたクラス
エアロビクス(初級)	☆☆	常に片足が床についた状態で行う、持久力を高める事を目的としたクラス
ステップ	☆☆☆	ソフトステップに慣れた方向きのステップバリエーションを多く行うクラス
水中ウォーキング		水の抵抗、浮力を利用し、無理なくゆっくりと歩行するクラス
アクアビクス		水の抵抗を使い、音楽に合わせて体を動かす水中エアロビクス

※ レッスン開始5分前にはスタジオ、プールサイドにお集まり下さい。途中入場はご遠慮くださいます様、お願い致します。

※ 体調が優れない方や、酒気帯びの方のご入場は、ご遠慮くださいます様お願い致します。

※ エアロビクスエクササイズは、自分のレベルに合ったクラスを受講してください。

※ 祝日はプールでの**スタッフプログラム(ウォーキング)**は休講となります。

※ 時間表記の無いレッスンは全て60分です。