

犬山市体育館 エナジーサポートアリーナ スタジオレッスンプログラム表

2019年

7~9月

月	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
MON	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
10:00	DANCE☆ 10:15~11:00 カナシロマリオ 定員 50名	バレトン 10:00~11:00 川瀬 定員 40名	かんたんエアロ 10:15~11:15 関屋 定員 60名	太極舞 10:00~11:00 菊田 定員 30名	ZUMBA60 10:30~11:30 山崎 定員 60名	ビートボクシング 10:30~11:20 鈴木 定員 50名
11:00	定員変更 ZUMBA45 11:15~12:00 カナシロマリオ 定員 60名	健康らくらく体操 11:15~11:45 定員 30名	身体ほぐしストレッチ 11:30~12:15 関屋 定員 40名	SALSATION®50 11:15~12:05 山崎 定員 50名	骨盤調整ヨガ 11:45~12:30 山崎 定員 40名	ウェープリングストレッチ 11:35~12:35 鈴木 定員 30名
12:00	SALSATION®60 12:15~13:15 カナシロマリオ 定員 50名	かんたんステップ 12:00~12:45 稲垣 定員 30名	コアシェイプ 13:00~13:45 林部 定員 30名	リフレッシュヨガ 12:15~13:00 山崎 定員 40名		
13:00	姿勢改善ピラティス 13:30~14:30 伊藤 定員 40名	脂肪燃焼エアロ 13:00~13:50 稲垣 定員 30名	バランスボール 14:00~14:50 渡邊 定員 30名	フラダンス 15:15~16:15 若原 定員 30名	ストレッチ30 14:15~14:45	ボールストレッチ30 14:30~15:00 定員 30名
14:00	楽しくエアロ 14:45~15:30 伊藤 定員 40名	やさしいエアロ 14:30~15:00 姿勢改善ストレッチ 15:05~15:35 川瀬 定員 30名				
15:00				おなかシェイプ20 15:15~15:35 定員 20名		
16:00				ストレッチ30 15:40~16:10 時間変更	ズンバステップ 16:30~17:30 カナシロマリオ 定員 50名	
17:00		Jr.ダンス教室 (1~6年) 17:30~18:30 カナシロマリオ 有料				
18:00						
19:00		かんたんヨガ 19:00~20:00 林部 定員 30名	美ボディエクササイズ 19:30~20:30 伊藤 定員 30名	フラダンス 19:30~20:30 KUNI 定員 30名		
20:00	ボールストレッチ30 20:05~20:35 時間変更 定員 30名					
21:00						

プログラム名	日時	レッスン時間	内容
DANCE☆	火/10:15~11:00	45分	様々なダンスミュージックで楽しく身体を動かすクラスです。運動初心者でも楽しく無理なくご参加できます。
ZUMBA45	火/11:15~12:00	45分	ラテン系のリズミカルな音楽に合わせ、全身を動かす初心者でも気軽に参加できる強度のクラスです。
ZUMBA60	土/10:30~11:30	60分	初心者から経験者まで、ZUMBAをより深く楽しみたい方にオススメのクラスです。
姿勢改善ピラティス	火/13:30~14:30	60分	ピラティス独特の呼吸法や動作を行い、体のバランスを整え、姿勢改善を目的としたクラスです。
おなかシェイプ20	火/19:40~20:00 金/15:15~15:35	20分	短時間で腹筋・背筋を使った様々なトレーニングを行い、引き締まったおなか周りを目指すクラスです。
ボールストレッチ30	火/20:05~20:35 日/14:30~15:00	30分	ストレッチボールを用い、背骨周りの筋肉を緩め身体のバランスを整えるクラスです。
バレトン	水/10:00~11:00	60分	フィットネス・バレエ・ヨガなどの要素が組み合わさったプログラムで、身体バランスを整えるクラスです。
健康らくらく体操	水/11:15~11:45	30分	誰でも気軽にできる運動を行い、膝痛・腰痛の予防改善を目指すクラスです。
脂肪燃焼エアロ	水/13:00~13:50	50分	エアロビクスを楽しみながら、脂肪燃焼を効率良く行うことを目的としたクラスです。
やさしいエアロ	水/14:30~15:00	30分	30分間と短時間のエアロビクスです。初心者の方・体力に自身のない方でもご参加できます。
姿勢改善ストレッチ	水/15:05~15:35	30分	姿勢改善に伴った、コンディショニングを目的とした内容です。有酸素運動に引き続き、ご参加頂けます。
かんたんヨガ	水/19:00~20:00	60分	初心者の方でも無理なくご参加できる、ヨガの基本的な呼吸法・動作を習得するクラスです。
楽しくエアロ	火/14:45~15:30	45分	少しエアロビクスにも慣れて、楽しみたい方におススメのクラスです。※強度は初級〜かんたんエアロの間です。
かんたんエアロ	木/10:15~11:15	60分	基本の動きを中心とし、エアロビクスが初めての方でも気軽にご参加できるクラスです。
身体ほぐしストレッチ	木/11:30~12:15	45分	全身の筋肉をストレッチすることによって溜まった疲労を取り除き、身体をほぐすクラスです。
ウェープリングストレッチ	日/11:35~12:35	60分	ウェープリングという道具を使い、全身の筋肉をほぐしたり伸ばすことによって筋膜リリースを行います。
コアシェイプ	木/13:00~13:45	45分	コア(体幹)を意識した筋トレやエクササイズを行い、お腹周り・腰周りなどを引き締めるクラスです。
バランスボール	木/14:00~14:50	50分	バランスボールに座り弾みながら行う有酸素運動です。体幹を鍛え正しい姿勢へ導きながら自律神経を整えていきます。
フラダンス	木/15:15~16:15 金/19:30~20:30	60分	ハワイの伝統的な踊りを身に付けることのできるクラスです。ゆっくりとしたリズムで無理なく運動ができます。
美ボディエクササイズ	木/19:30~20:30	60分	効果的なエクササイズで引き締まった筋肉を身に付け、「美しい身体」を目指すクラスです。
太極舞	金/10:00~11:00	60分	太極拳の動き・呼吸法と、民族舞踊の要素を取り入れたエクササイズです。男女問わずご参加できます。
SALSATION® (サルセッション)	火/12:15~13:15 金/11:15~12:05	60分/50分	サルサソースのようにスパイスの効いた“リズム”と“フィットネス”が融合した新しいダンスワークアウトです。
リフレッシュヨガ	金/12:15~13:00	45分	日頃のストレスや疲れをヨガの動作・呼吸法によりリフレッシュさせるクラスです。 ※ストレッチボール使用
ストレッチ30	金/15:40~16:10 土/14:15~14:45	30分	全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、心身のリラックスや柔軟性の向上を目指すクラスです。
骨盤調整ヨガ	土/11:45~12:30	45分	ヨガの呼吸とポーズを行い身体のバランスを整えるクラスです。骨盤周りの歪みが気になる方に特にオススメです。
かんたんステップ	水/12:00~12:45	45分	リズムに合わせて昇降運動をしています。下半身の筋力UPにも効果があります。
ズンバステップ	土/16:30~17:30	60分	ZUMBA特有のラテン音楽の中で身体を動かしながら、ステップ台を用いることで運動効果アップを目指します。
ビートボクシング	日/10:30~11:20	50分	音楽に合わせてパンチやキックを行う格闘系エクササイズで、ストレス発散やシェイプアップを目的としたクラスです。
コツコツ体操	日/13:45~14:15	30分	チューブを使って関節をほぐし、筋肉や骨に刺激を与えます。しなやかで動きやすい身体づくりを目指します

※ レッスンにご参加されるお客様の入場は“10分前”からとさせていただきます。 ※ レッスン開始“10分以降”の途中参加はご遠慮ください。