

# Time Table

2017年9月～

スタジオ  
**Studio**

■プログラム内容については都合により変更になる場合がございます。

ITOMAN FITNESS 東伏見

日 (SUN)	time	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	金 (FRI)	土 (SAT)	time
10:30~(45) ベーシック 古川	10:30 11:00	10:30~(45) ヨガ 今田	10:30~(45) ベーシック 大溝	10:30~(60) Beginner-Jazz 安西	10:30~(45) ステップ-ONE 今田	10:30~(45) スリム 大溝	10:30 11:00
11:25~(30) リラククス&ストレッチ 古川	11:30 12:00	11:25~(45) やさしいエアロ 大溝	11:25~(60) マットピラティス 本間	11:45~(45) リラククス&ストレッチ 椎名	11:30~(60) Beginner-Jazz 藍	11:30~(60) リラククスヨガ 茂木	11:30 12:00
12:05~(45) Zumba 狩俣	12:30 13:00	12:20~(30) アップシェイプ 大溝	12:35~(50) ベリーダンス 飯盛	12:45~(60) イージー 大溝	12:45~(45) ベーシック 茂木	12:45~(30) アップシェイプ 茂木	12:30 13:00
13:00~(60) パワーヨガ 石丸	13:30 14:00	13:00~(45) スリム 大溝	13:35~(60) 太極拳 小笠原	13:55~(50) リラククスヨガ 佐野	13:40~(30) ボールe I-STAFF	13:30~(60) KAKU-TOH 茂木	13:30 14:00
14:10~(60) パワーヨガ 石丸	14:30 15:00	13:55~(50) フラダンス 桑原			14:20~(60) セルフケア 椎名	14:45~(60) HIP-HOP AKIRA	14:30 15:00
15:20~(45) オリジナルエアロ 大溝	15:30 16:00	Jr体操 15:30-16:20		Jr体操 15:30-16:20			15:30 16:00
16:20~(60) ハウス しょうこ	16:30 17:00	Jr体操 16:30-17:20	Jr体操 16:30-17:20	Jr体操 16:30-17:20	Jr体操 16:30-17:20	Jr体操 16:30-17:20	16:30 17:00
	17:30 18:00	Jr体操 17:30-18:20	Jr体操 17:30-18:20	Jr体操 17:30-18:20	Jr体操 17:30-18:20	Jr体操 17:30-18:20	17:30 18:00
	18:30 19:00						18:30 19:00
	19:30 20:00	19:00~(50) Beginner-Jazz 安西	19:00~(50) パワーヨガ 茂木	19:00~(50) ラテンエアロ 飯盛	19:00~(60) パワーヨガ 茂木		19:30 20:00
	20:30 21:00	20:00~(50) オリジナルエアロ ハ谷	20:00~(50) イージー 小嶋	20:10~(30) アップシェイプ 茂木	20:10~(60) KAKU-TOH 茂木		20:30 21:00
	21:30 22:00	21:05~(45) ステップ-TWO ハ谷		20:50~(60) リラククスヨガ 茂木			21:30 22:00

イージー	初心者向けのエアロビクスです。後半にマットを使い、筋コンとストレッチまで行います。
やさしいエアロ	初心者の方でも安心して気軽にさんかしやすいエアロビクスです。
ベーシック	久しぶりにカラダを動かす方や軽く汗をかきたい方向けのエアロビクスです。
スリム	足首・膝への負担が少なく、効率良く脂肪燃焼する中級者向けのエアロビクスクラスです。
オリジナルエアロ	担当インストラクターオリジナルのエアロビクスです。個性溢れるプログラムをお楽しみ頂けます。
ラテンエアロ	ラテンのリズムにのって楽しく軽快な動きを取り入れたエアロビクスです。
リラククスヨガ	カラダの動きと呼吸で身体を整えるリラクゼーションヨガクラスです。
ヨガ	正しい呼吸法と姿勢で心身のバランスを整えるクラスです。
パワーヨガ	パワフルなポーズをテンポ良く行い、筋力・柔軟性・バランス力を向上させます。
マットピラティス	体幹を基本とした体の細かい筋肉を鍛えるクラスです。
太極拳	中国から発祥の健康法エクササイズです。
Zumba	ラテン系音楽とダンスを融合させた、どなたでも楽しく参加できるレッスンです。
ベリーダンス	中東諸国を発祥とする、腹筋やお尻を使う民族舞踊です。ダンス経験が無い方でも、無理なく、楽しみながら、シェイプアップできます！
ハウス	ハウスミュージックに合わせ、独特のダンスステップを楽しむクラスです。
HIP-HOP	ヒップホップダンスステップの基本をベースに楽しく踊るダンスクラス。
F-スタイル	様々なジャンルのダンススタイルを楽しむクラスです。
Beginner-Jazz	バレエ等の要素を織り交ぜながら ジャズダンスの基礎力を向上させ、楽しく踊り美しい背中ラインを作っていく初心者向けのクラスです。
ステップ-ONE	基本動作のみの動きで、膝・腰の負担が少なく効率の良い初心者向けのステップエクササイズです。
ステップ-TWO	ステップ台を使い、コンビネーションをお楽しみながら行う中級者向けステップエクササイズです。
リラククス&ストレッチ	ストレッチとリラクゼーションのクラスです。ゆっくりカラダをほぐしましょう。
セルフケア	軽い運動で体のゆがみを整えるクラスです。
フラダンス	手足を同時につかうことによって、全身の筋力UPに繋がります。
KAKU-TOH	キックとパンチのムーブを組み入れた格闘技系エクササイズです。
アップシェイプ	腹筋にフォーカスしたエクササイズで理想的なウエストをゲット！！
ボールe	バランスボールを使って前後・左右の調整力を高めるクラスです。