

Time Table

2019年5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
10:20~(45)	10:30	10:30~(45)	10:30~(45)	10:30~(50)	10:30~(45)	10:30~(45)	10:30
シンプルラテンエアロ 飯盛	11:00	ヨガ 今田	ベリーダンス 飯盛	フィギア8 安西	ステップ-ONE 今田	エアロコンビネーション 大溝	11:00
11:20~(30)	11:30	11:30~(45)	11:25~(60)		11:30~(60)	11:30~(60)	11:30
ボディメイク 飯盛	12:00	Zumba yuri	マットピラティス 本間	11:45~(45)	Beginner-Jazz 藍	リラックスヨガ 茂木	12:00
12:05~(45)	12:30	12:30~(20)		リラックス&ストレッチ 椎名			12:30
イージー 今田	13:00	かんたんエアロ 大溝	12:35~(45)	12:45~(45)	12:45~(45)	12:45~(30)	13:00
13:00~(60)	13:30	13:00~(45)	ベーシック 大溝	イージー 大溝	ベーシック 茂木	アブシェイプ 茂木	13:30
やさしいヨガ 佐野	14:00	13:55~(50)	13:35~(60)	13:40~(50)	13:40~(45)	13:30~(60)	14:00
14:10~(60)	14:30	フラダンス 仲理	太極拳 福本	HIP-HOP EMI	骨盤調整ヨガ AKI	KAKU-TOH 茂木	14:30
リラックスヨガ 佐野	15:00		14:45~(45)		14:35~(60)	14:45~(60)	15:00
15:20~(45)	15:30		Zumba 狩俣		セルフケア 椎名	HIP-HOP YU-KI	15:30
エアロコンビネーション 大溝	16:00	Jr体操 15:30-16:20		Jr体操 15:30-16:20			16:00
16:20~(60)	16:30						16:30
ハウス いちご	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	17:00
	17:30						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	18:00
	18:30						18:30
	19:00						19:00
	19:30	19:00~(50)	19:00~(50)	19:00~(50)	19:00~(60)		19:30
	20:00	F-スタイル kurumi	パワーヨガ 茂木	ラテンエアロ 飯盛	パワーヨガ 茂木		20:00
	20:30	20:00~(50)		20:10~(30)	20:10~(60)		20:30
	21:00	オリジナルエアロ ハ谷		アブシェイプ 茂木	KAKU-TOH 茂木		21:00
	21:30	21:05~(45)		20:50~(60)			21:30
	22:00	ステップ-TWO ハ谷		リラックスヨガ 茂木			22:00

- イージー 初心者向けのエアロピクスです。後半にマットを使い、筋コンとストレッチまで行います。
- かんたんエアロ 初心者の方でも安心して気軽にさんかしやすいエアロピクスです。
- 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ピクスです。
- エアロコンビネーション 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ピクスクラスです。
- 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ピクスです。個性溢れるプログラムをお楽しみ頂けます。
- シンプルラテンエアロ ラテンのリズムにあわせ、誰にでも受け入れやすく、シンプルな内容に構成されたエアロピクスです。
- 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ピクスです。
- やさしいヨガ 初心者の方でも安心して気軽にさんかしやすいヨガです。
- リラックスヨガ 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。
- 骨盤調整ヨガ 骨盤を支えている筋肉のバランスを整えるヨガです。
- 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。
- フィギア8 ラテン社交ダンスの動きを取り入れたダイナミックコアカーディオトレーニングです。
- 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楽しみながら行う中上級者向けステップエクササイズです。
- 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。
- リラックス&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。
- 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。
- ボディメイキング 重い負荷をかけず、誰でも参加できる筋コンディショニングクラスです。
- エアロ&シェイプ 初心者でもできる全身シェイプアップクラス。後半はマットを使用し腹筋を行います。
- アブシェイプ 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！！