

スタジオ
Studio

タイムテーブル
Time Table

2018年11月～

ITOMAN FITNESS 東伏見

日 (SUN)	time	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	金 (FRI)	土 (SAT)	time
10:20～(45) シンプルラテンエアロ 飯 盛	10:30	10:30～(45) ヨガ 今 田	10:30～(45) ベーシック 大 潤	10:30～(60) F-スタイル 安 西	10:30～(45) ステップーONE 今 田	10:30～(45) スリム 大 潤	10:30
11:20～(30) ボディメイク 飯 盛	11:00						11:00
12:05～(45) イージー 今 田	11:30	11:25～(45) やさしいエアロ 大 潤	11:25～(60) マットピラティス 本 間	11:45～(45) リラックス&ストレッチ 椎 名	11:30～(60) Beginner-Jazz 藍	11:30～(60) リラックスヨガ 茂 木	11:30
13:00～(60) やさしいヨガ 佐 野	12:00	12:20～(30) エアロ&シェイプ 大 潤	12:35～(50) ベリーダンス 飯 盛	12:45～(45) イージー 大 潤	12:45～(45) ベーシック 茂 木	12:45～(30) アブシェイプ 茂 木	12:00
14:10～(60) リラックスヨガ 佐 野	12:30	13:00～(45) スリム 大 潤	13:35～(60) 太 極 拳 福 本	13:40～(50) H I P - H O P E M I	13:40～(45) 骨盤調整ヨガ A K I	13:30～(60) KAKU-TOH 茂 木	13:00
15:20～(45) オリジナルエアロ 大 潤	13:00	13:55～(50) フラダンス 仲 垣	14:45～(45) Zumba 狩 戻	Jr 体操 15:30-16:20	14:35～(60) セルフケア 椎 名	14:45～(60) H I P - H O P Y U - K I	14:00
16:20～(60) ハウスマ いちご	13:30	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	14:30
	14:00						15:00
	14:30						15:30
	15:00						16:00
	15:30	Jr 体操 15:30-16:20		Jr 体操 15:30-16:20			16:30
	16:00						17:00
	16:30	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	17:30
	17:00						18:00
	17:30	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	18:30
	18:00						19:00
	18:30						19:30
	19:00	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		20:00
	19:30						20:30
	20:00	20:00～(50) オリジナルエアロ ハ 谷	20:00～(30) ボディシェイプ 重	20:10～(30) アブシェイプ 茂 木	20:10～(60) KAKU-TOH 茂 木		21:00
	20:30						21:30
	21:00	21:05～(45) ステップーTWO ハ 谷		20:50～(60) リラックスヨガ 茂 木			22:00
	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。
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ビクスです。
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ビクスです。
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！
ハウスマ	ハウスミュージックに合わせ、独特的のダンスマスクを楽しむクラスです。
H I P - H O P	ヒップホップダンスマスク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のラインを作っていく初心者向けのクラスです。
ステップー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。
ステップー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！！
ボディシェイプ	全身エクササイズで理想的なボディをゲット！！