

2017年
1月1日～1月31日

スタジオタイムテーブル

※都合により、期間によらずタイムテーブルを一部変更
する場合があります。

イトマンフィットネス 宮の森

スタート	月	火	水	木	金	土	日
10:30～	スリム 福井	エツコリオ ダンス EASY 吉谷	イージー 能登	ハウス ダンス TOSHI	大好評	11:00～	11:00～
						11:00～	ミドル 岩田
						12:30～	好評
11:45～	ヨガストレッチ 佐藤(満)	ZUMBA 芳賀	リラックス ヨガ 福田	イージー 松本	休	ZUMBA FUMI	
13:30～	ミドル 吉谷	ウォーキング 芳賀	13:45～ ZUMBA NARUE	ミドル 熊谷		スリム 福井	イージー 小野寺
14:45～	腰痛体操 竹内	気軽にシェイブ 福井	ナニアロハ 佐藤(満)	ヨーガ 石本		フリー スタイル Jazz AIKA	14:30～ HIP-HOP MINAMI
							15:40～ リラックスヨガ 本間
18:50～	18:45～ 気軽にコアトレ 岩間	19:00～ ZUMBA 栗林	ダンベル ステップ 福田	ピンヤサ ヨガ 佐藤(友)		イージー 陣内	
20:05～	19:30～ スリム 西		19:45～ ZUMBA AIKA	キューバ ダンス コキート	日		
21:15～	20:45～ ベシク ピラティス CHIKA	リラックスヨガ 小野寺	20:45～ ベシク ピラティス MAI	セルフ リラクセ ーション STAFF			

クラス	名称	時間	内容	強度☆☆☆☆	難易度☆☆☆☆	
エアロビクス系	初心者	ウォーキング	60分間	リズムに合わせて歩いたり、ストレッチ・軽い筋力運動をします。	★	★
	初級	イージー	45分間	基本からゆっくり教わる簡単エアロビクス	★★	★
		スリム	60分間	弾む動きが少なく、足・腰に優しい脂肪燃焼クラス。	★★	★★
	中級	ミドル	60分間	イージー・スリムの上の難度。楽しみながら体力をつける中級クラス。	★★★	★★★
		エツコリオ ダンスEASY	50分間	エアロビクスの簡単ステップにオリジナルのダンス要素をミックスしたどなたでも楽しめるレッスンです。	★～★★	★～★★★
ダンベル&ステップ		45分間	軽いダンベルとステップ台を使った身体を引き締めるクラス。	★～★★★★	★	
ダンス系 プログラム	キューバダンス	60分間	楽しく体を動かす、キューバのダンス！HIPHOPと同ルーツを持ちます。	★～★★★	★★～★★★★	
	ハウスダンス	60分間	基本のステップからハイレベルなものまでかっこ良く踊りながら脂肪燃焼を目指すクラス。	★★	★★～★★★★	
	HIP-HOP	60分間	基礎から覚えるHIPHOPダンス！！スタイリッシュなダンスを楽しめます！！	★～★★★	★～★★★★	
	ZUMBA	45分間	ラテン系エクササイズをベースにサルサ・ムンゲ・レゲトンなど多彩なダンスステップを組み合わせたクラスです。	★★	★★	
	ナニアロハ	60分間	ハワイアンフラとフィットネスエクササイズを融合させたプログラムです。(ハウスカー・バレオ他持参可)	★～★★★	★	
	フリースタイル Jazz	60分間	JAZZをベースに、ヒップホップなどさまざまな要素をミックスした『キレイに、楽しく踊る』レッスンです。	★★～★★★	★★～★★★★	
お気軽クラス 30分間の プログラム	気軽にシェイブ	30分間	多種類のエクササイズで『短時間に効率よく』脂肪燃焼！！簡単筋トレ・シェイブクラスです。	★～★★★	★	
	気軽にコアトレ	30分間	インナーマッスルを含めたコアを刺激し、姿勢矯正やお腹の引き締め、体の使い方を習得します。	★～★★★	★	
リラックス& エクササイズ	腰痛体操	60分間	体幹部を中心としたストレッチ、腰痛緩和とリラックスを目標としたクラス。		運動不足の方や中高年の方、まずはこのクラスから始めましょう！！	
	ヨガストレッチ	60分間	ヨガの基本を元に、よりストレッチに重点を置き、関節や筋肉の機能改善を目指すクラス。			
	リラックス・ヨガ	60分間	ヨガの基本ポーズを中心に呼吸法やマッサージを取り入れたクラス。			
	ヨーガ	60分間	本格的インド式ヨーガにより、新陳代謝を活発にし、左右のゆがみを調節・矯正し、体質改善を促します。			
	ピンヤサヨガ	60分間	様々な「ヨガ」の技法を取り入れ、体のゆがみ矯正や体質改善など、幅広い効果が期待できるクラスです。			
ベシク ピラティス	45分間	骨盤や背骨の周囲から身体をキレイにつくるエクササイズ。姿勢の改善、引き締めなどにも。				
スタッフ枠	セルフリラクセーション	30分間	イトマントレーナースタッフが行う簡単レッスンです♪ボールなどを使い自分で体をほぐすクラス。			

エアロはじめるなら！

NEW
(一か月間予定)

■シューズや私物を置いての場所取りはご遠慮下さい ■ヨガ等の際ほかの方のマットを準備することはご遠慮下さい
■クラス選択のポイント: ご自分の体力、技術的に十分実施可能なクラスからはじめましょう♪