

2018年
10月1日～12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 熊谷	あへあほ 体操 TOSHI	イージー 能登	ハウス ダンス TOSHI		11:00~	11:00~
	好評			エアロはじめる		リラックスヨガ 池田	ミドル 岩田
11:45~	ヨガストレッチ 佐藤	ZUMBA AIIKA	リラックス ヨガ 福田	イージー 陣内	休	ZUMBA FUMI	好評
			11:30~に変更				
13:30~	かんたん♪ ハウスダンス TOSHI	ウォーキング 芳賀	13:45~ ZUMBA AIIKA	ミドル 熊谷		スリム 本澤	イージー 小野寺
						NEW	14:30~ ZUMBA YUMIKO
14:45~	腰痛体操 竹内	簡単ストレッチ AIIKA	ナニアロハ 佐藤	ヨーガ 石本		フリー スタイル Jazz AIIKA	15:40~ リラックスヨガ 本間
						注目!!	
18:45~	18:45~ 気軽にコアトレ 岩間	19:00~ ZUMBA YUMIKO	ダンベル ステップ 福田	パワーヨガ 小野寺		NARU ヴィックエク ササイズ NARUE	
18:50~			19:45~ ZUMBA NARUE				
20:05~	スリム 西	リラックスヨガ 小野寺	20:45~	キューバ ダンス コキート			
	やさしい ピラティス CHIKA		ベーシック ピラティス MAI	セルフ リラクセー ション STAFF			
21:15~		イージー 岩田					
	エアロはじめるなら!						

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。	★★★	★★★	
NARUヴィックエクササイズ		45分間	音楽に合わせて楽しく骨盤～コアをシェイプ♪	★～★★	★～★★	
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と同レベルを持ちます。	★～★★	★★ ～★★★★	
	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。	★★	★★ ～★★★★	
	かんたんハウスダンス	60分間	基礎から覚えるHIPHOP&ハウスダンス！！ダンス入門としても、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・ルンガ・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。(ハウスカート・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	簡単ストレッチ	30分間	柔軟性向上・疲労回復などに効果的なお手軽ストレッチクラス♪	★～★★	★	
	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。			
	あへあほ体操	60分間	ユニークな呼吸法でインナーマッスルを鍛えるクラス			
	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、体質改善を起こします。			
パワーヨガ	60分間	筋力をしっかりと使う「ヨガ」の技法を取り入れ、体のゆがみ矯正や体質改善の効果が期待できるクラス。				
ベーシックピラティス	45分間	骨盤や背骨の周囲から身体をキレイにするエクササイズ。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。			

■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♪

カラダに向き合う。正しい体の動かし方を身につけるもの、ストレッチを行うクラスなど充実のラインです。運動不足の方や中高年の方もまずはこのクラスから始めましょう！！