

Time Table

2013年8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ことがございます。

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	10:30～(45) ベーシック 山崎	10:30～(45) スリム 大溝	10:30～(75) JAZZ 小林ひ	10:30～(45) ステップ-ONE 今田	10:30～(45) スリム 大溝	10:30
11:25～(30) リラックス&ストレッチ I-STAFF	11:30	11:25～(50) リラックスヨガ 佐野	11:25～(60) マットピラティス 本間	11:55～(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 中島	11:30
12:05～(45) スリム 市川	12:00	12:25～(50) リラックスヨガ 佐野	12:35～(45) ベリーダンス 飯盛	12:50～(60) イージー 勇	12:40～(45) スリム 水上	12:45～(60) HIP-HOP AKIRA	12:00
13:00～(60) パワーヨガ 石丸	12:30	13:30～(60) ラテンエアロ 森田	13:30～(60) 太極拳 小笠原	14:00～(30) ボールe I-STAFF	13:35～(30) ボールe I-STAFF	14:00～(30) スイムエクササイズ I-STAFF	12:30
14:10～(30) アブシェイプ I-STAFF	13:00	14:40～(60) nani Aloha 桑原		14:15～(60) セルフケア 椎名	14:15～(60) セルフケア 椎名	14:45～(60) KAKU-TOH 茂木	13:00
15:00～(60) オリジナルエアロ 大溝	13:30	Jr 体操 15:30-16:20					13:30
16:15～(60) ハウス しょうこ	14:00	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	14:00
	14:30						14:30
	15:00						15:00
	15:30						15:30
	16:00						16:00
	16:30						16:30
	17:00						17:00
	17:30						17:30
	18:00						18:00
	18:30						18:30
	19:00	18:45 (50) Beginner-Jazz みなこ	18:45～(50) パワーヨガ 茂木	18:45～(45) ベーシック 遠藤	18:45～(60) nani Aloha 桑原		19:00
	19:30						19:30
	20:00	19:45～(50) ヨガ 内野	19:45～(50) イージー 勇	19:40～(45) Zumba 市川	19:55～(45) ステップ-ONE 古川		20:00
	20:30						20:30
	21:00	20:45～(45) スリム 吉岡	20:45～(45) ステップ-TWO 綾部	20:35～(30) アブシェイプ I-STAFF	20:50～(50) F-スタイル しょうこ		21:00
	21:30						21:30
	22:00	21:40～(30) スイムエクササイズ I-STAFF	21:40～(30) ボールe I-STAFF	21:15～(60) リラックスヨガ 茂木			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。
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		ラテンのリズムによ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		ひとつひとつのポーズをじっくり行なうことで、カラダの変化に気づくことができます。
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。
JAZZ		月毎に変わるコンビネーションを覚え、踊りながら基礎技術習得していくクラスです。
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。
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。
nani Aloha		nani=美しい・Alo=分かち合う・ha=呼吸という意味で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。
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！！
スイムエクササイズ		泳力向上を目的としたエクササイズを行ないます。
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。