タイムテーブル

Time Table

2012年5月～

Studio（スタジオ）

■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) ステップー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 古川	11:00						11:00
12:05～(45) スリム 市川	11:30	11:30～（60） 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
13:00～（60） パワーヨガ 石丸	12:00						12:00
14：10～(30) アブシェイプ I-STAFF	12:30	12：40～(30) アブシェイプ I-STAFF	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	12:30
15:00～(60) オリジナルエアロ 大溝	13:00	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) アブシェイプ I-STAFF	13:00
16:15～(60) ハウス しょうこ	14:00		14:40～（60） nani Aloha 桑原		14:15～（60） セルフケアー 椎名	14:45～（60） KAKU-TOH 茂木	14:00
	15:00	Jr体操 15:30-16:20		Jr体操 15:30-16:20			15:00
	16:00	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	16:00
	17:00	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	17:00
	18:00	18:45（50） Beginner-Jazz 東海林	18:45～(50) パワーヨガ 茂木	18:45～(45) ベーシック 長塚	18:45～（60） nani Aloha 桑原		18:00
	19:00	19:45～(50) ビンヤサヨガ 亜紀	19:45～（50） イージー 勇	19:40～(45) Zumba 市川	19:55～(45) ステップーONE 古川		19:00
	20:00	20:45～(45) スリム 吉岡	20:45～(45) ステップーTWO 綾部	20：35～(30) アブシェイプ I-STAFF	20:50～(50) Fースタイル しょうこ		20:00
	21:00	21：40～(30) アブシェイプ I-STAFF	21：40～(30) ボールe I-STAFF	21:15～(60) リラックスヨガ 斉藤			21:00
	22:00						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。
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。
ビンヤサヨガ		ダイナミックなポーズと呼吸を同調させ、流れるように動いていくヨガです。
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。
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の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を習得していくクラスです。
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。
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。
セルフケアー		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ェストをゲット！！
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。