

Time Table

2019年5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場合がございます。

ITOMAN FITNESS 東伏見

日 (SUN)	time	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	金 (FRI)	土 (SAT)	time
10:20~(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) ベリーダンス 飯盛	10:30~ (50) フィギア8 安西	10:30~(45) ステップ-ONE 今田	10:30~(45) エアロコンビネーション 大溝	10:30
11:20~(30) ボディメイク 飯盛	11:30	11:30~(45) Zumba yuri	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
12:05~(45) イージー 今田	12:00	12:30~(20) かんたんエアロ 大溝	12:35~ (45) ベーシック 大溝	12:45~(45) イージー 大溝	12:45~(45) ベーシック 茂木	12:45~(30) アプシェイブ 茂木	12:00
13:00~ (60) やさしいヨガ 佐野	13:00	13:00~(45) ベーシック 大溝	13:35~ (60) 太極拳 福本	13:40~ (50) HIP-HOP EMI	13:40~ (45) 骨盤調整ヨガ AKI	13:30~ (60) KAKU-TOH 茂木	13:00
14:10~ (60) リラックスヨガ 佐野	14:00	13:55~ (50) フラダンス 仲埜	14:45~(45) Zumba 狩俣		14:35~ (60) セルフケア 椎名	14:45~ (60) HIP-HOP YU-KI	14:00
15:20~(45) エアロコンビネーション 大溝	14:30						14:30
16:20~(60) ハウス いちご	15:00	Jr体操 15:30-16:20					15:00
	15:30						15:30
	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
	16:30						16:30
	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
	17:30						17:30
	18:00						18:00
	18:30						18:30
	19:00	19:00~(50) F-スタイル kurumi	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		19:00
	19:30						19:30
	20:00	20:00~(50) オリジナルエアロ ハ谷		20:10~(30) アプシェイブ 茂木	20:10~ (60) KAKU-TOH 茂木		20:00
	20:30	21:05~(45) ステップ-TWO ハ谷		20:50~ (60) リラックスヨガ 茂木			20:30
	21:00						21:00
	21:30						21:30
	22:00						22:00

イージー	👍	初心者向けのエアロピクスです。後半にマットを使い、筋コンとストレッチまで行います。
かんたんエアロ	👍	初心者の方でも安心して気軽にさんかしやすいエアロピクスです。
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ピクスです。
エアロコンビネーション	👍	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ピクスクラスです。
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ピクスです。個性溢れるプログラムをお楽しみ頂きます。
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ピクスです。
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ピクスです。
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。
フィギア8	👍	ラテン社交ダンスの動きを取り入れたダイナミックコアカーディオトレーニングです。
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。
フラダンス	👍	手足を同時につかうことによって、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。
アプシェイブ	👍	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！！

4月からスタジオレッスンが一部変更となります。変更箇所については下記の通りとなります。
 お間違いのないようお願いいたします。

火 曜		水 曜	
変更前	変更後	変更前	変更後
13:35~14:35 太極拳 小笠原	13:35~14:35 太極拳 福本	10:30~11:30 Beginner-Jazz 安西	10:30~11:30 F-スタイル 安西
なし	13:45~15:30 Zumba 狩俣	12:45~13:45 イージー 大溝	12:45~13:30 イージー 大溝
20:00~20:50 イージー 小嶋	なし	13:55~14:45 リラックスヨガ 佐野	13:40~14:30 HIP-HOP E M I
金 曜		日 曜	
変更前	変更後	変更前	変更後
13:40~14:10 ボールe I-STAFF	13:40~14:25 骨盤調整ヨガ AKI	11:00~11:45 Zumba 狩俣	なし
14:20~15:20 セルフ케어 椎名	14:35~15:35 セルフ케어 椎名	13:00~14:00 パワーヨガ 石丸	13:00~14:00 やさしいヨガ 佐野
		14:10~15:10 パワーヨガ 石丸	14:10~15:10 リラックスヨガ 佐野