

# Time Table

2018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 11:00	10:30~(45) ヨカ 今田	10:30~(45) ベーシック 大溝	10:30~(60) F-スタイル 安西	10:30~(45) ステップ-ONE 今田	10:30~(45) スリム 大溝	10:30 11:00
11:20~(30) ボディメイク 飯盛	11:30 12:00	11:25~(45) やさしいエアロ 大溝	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 12:00
12:05~(45) イージー 今田	12:30	12:20~(30) アブシェイフ 大溝	12:35~(50) ベリーダンス 飯盛	12:45~(45) イージー 大溝	12:45~(45) ベーシック 茂木	12:45~(30) アブシェイフ 茂木	12:30 13:00
13:00~(60) やさしいヨガ 佐野	13:30	13:00~(45) スリム 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	13:30 14:00
14:10~(60) リラックスヨガ 佐野	14:30	13:55~(50) フラダンス 桑原	14:45~(45) Zumba 狩侯		14:35~(60) セルフケア 椎名	14:45~(60) HIP-HOP AKIRA	14:30 15:00
15:20~(45) オリジナルエアロ 大溝	15:30	Jr体操 15:30-16:20		Jr体操 15:30-16:20			15:30 16:00
16:20~(60) ハウス しよこ	16:30 17:00	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	16:30 17:00
	17:30	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	17:30 18:00
	18:30						18:30
	19:00	19:00~(50) Beginner-Jazz 安西	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						19:30
	20:00	20:00~(50) オリジナルエアロ ハ谷		20:10~(30) アブシェイフ 茂木	20:10~(60) KAKU-TOH 茂木		20:00 20:30
	20:30			20:50~(60) リラックスヨガ 茂木			20:30
	21:00	21:05~(45) ステップ-TWO ハ谷					21:00 21:30
	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。
やさしいエアロ	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向けのエアロピクスです。
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けます。
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。
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。
フラダンス	手足を同時に動かすことによって、全身の筋力UPに繋がります。
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。
アブシェイフ	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！！