

2011年
1月4日～3月31日

スタジオタイムテーブル

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 福井	ミドル 吉谷	イージー 能登	ストリート ダンス TOSHI	大好評	11:00～ リラックスヨガ 池田	11:00～ ミドル 岩田
		新登場					
11:45～	ヨガストレッチ 佐藤(満)	ZUMBA 芳賀	ダンベル& ステップ 福田	イージー 菊池	休	12:30～ ZUMBA SAYA	大好評
13:30～	ミドル 吉谷	ウォーキング 芳賀	スリム 飯田	ミドル 熊谷		スリム 福井	イージー 佐藤(花)
14:45～	腰痛体操 竹内	気軽にシェイブ 福井	気軽にアロハ 佐藤(満)	ヨーガ 石本	館	15:30～ ハード 山本	15:30～ リラックスヨガ 本間
	大好評	大好評	大好評				
			18:45～ 気軽に骨盤体操 福井				
18:50～	岩間	ミドル 山本	福井	ヨーガ 西村		イージー 古市	
新登場	19:30～ スリム 西		19:30～ スリム 福井		日		
20:05～		リラックスヨガ 石本		ハード 蔵重			
	20:45～ ハッフル・ヨガ 酒井		20:45～ ジョギング 小原				
21:15～		イージー 飯田		ボディアクア 体操 五郎部	大好評		

クラス	名称	時間	内容	強度	難易度	
エアロビクス	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	楽しみながら体力をつける中級クラス。		
		ジョギング	60分間	ジョギングパートを中心に汗をたくさんかきたい方にお勧めです。		
上級	ハード	60分間	体力・技術向上を目指す上級クラス。			
ステップ	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	ストリート ダンス	60分間	基本のアップやダウンから色々な音で簡単にかっこ良く踊るクラス。初心者の方でも大丈夫			
	ZUMBA	45分間	ラテン系エクササイズをベースにサルサ・ムンガ・レグトなど多彩なダンスステップを組み合わせたクラスです。			
人気プログラム	気軽にZUMBA	30分間	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ！楽しく踊りたい方におすすめ			
	気軽にシェイブ	30分間	多種類のエクササイズで短時間で出来る全身の筋トレクラスです。			
	気軽にアロハ	30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)			
	気軽に骨盤体操	30分間	自分で出来るストレッチ、簡単骨盤エクササイズ			
リラックス	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。		運動不足の方や中高年の方、まずはこのクラスから始めましょう！！	
	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。			
	ハッフル・ヨガ	60分間	呼吸法と立位状態でポーズを取るヨガを取り入れ基礎代謝を活発にし、体質改善を起こします。			
ボディアクア体操	45分間	疲労回復や、基礎代謝を高め、脂肪の溜まりにくい体質へ改善する体操です。				