

2011年  
10月1日～12月末日

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	休	11:00~ 11:00~	11:00~ ミドル 岩田
		大好評				11:00~ リラックスヨガ 池田	
11:45~	ヨガストレッチ 佐藤(満)	ZWEEA 芳賀	ダンベル& ステップ 福田	イージー 菊池	休	12:30~	大好評
						ZWEEA SAYA	
13:30~	ミドル 吉谷	ウォーキング 芳賀	13:45~ ZWEEA NARUE	ミドル 熊谷	休	スリム 福井	イージー 小野寺
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	休	15:30~ ハード 後藤	15:30~ リラックスヨガ 本間
							新登場
18:50~	気軽に骨盤体操 岩間	ミドル 山本	イージー 福田	YOGA アピアッサ マテウウ	日	イージー 古市	
20:05~	19:30~ スリム 西	新登場	19:45~ ZWEEA SABURI	ハード 三浦	日		
21:15~	20:45~ YOGA アピアッサ マテウウ	リラックスヨガ 石本	20:45~ ジョギング 小原	ポディケア 体操 五郎部	日		大好評
	大好評						
		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 ※予約制(30分前受付)	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楽しく踊るクラス。初心者の方でも大丈夫	★★	★★	
	ZWEEA	45分間	ラテン系エクササイズをベースにサルサ・ルンガ・レグナ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。	★	★
お気楽クラス 30分間のプログラム	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・ハレオ他持参可)	★	★	
	気軽に骨盤体操	30分間	自分で出来る姿勢矯正、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。			
YOGA アピアッサ		60分間	様々な「ヨガ」の技法を取り入れ、体のゆがみ矯正や体質改善など、幅広い効果が期待できるクラスです。			
ポディケア体操	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。				