

2017年
12月1日～1月31日

スタジオタイムテーブル

※都合により、期間によらずタイムテーブルを一部変更
する場合があります。

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	あへあほ 体操 TOSHI	イージー 能登	ハウス ダンス TOSHI	大好評	11:00~	11:00~
		NEW		注目!!		11:00~	ミドル 岩田
11:45~	ヨガストレッチ 佐藤	ZUMBA 芳賀	リラックス ヨガ 福田	イージー 陣内	休	12:30~	好評
			11:30~に変更			ZUMBA FUMI	
13:30~	HIP -HOP MAKOTO	ウォーキング 芳賀	13:45~ ZUMBA NARUE	ミドル 熊谷		スリム 福井	イージー 小野寺
					NEW		14:30~ ZUMBA 栗林
14:45~	腰痛体操 竹内	気軽にシェイブ 福井	ナニアロハ 佐藤	ヨーガ 石本		フリー スタイル Jazz AIKA	15:40~ リラックスヨガ 本間
					館		
		大好評		NEW	注目!!		
18:45~	気軽にコアトレ	19:00~					
18:50~	岩間	ZUMBA 栗林	ダンベル ステップ 福田	パワーヨガ 小野寺		NARU ヴィックエク ササイズ NARUE	
	19:30~		19:45~		日		
20:05~	スリム 西		ZUMBA AIKA	キューバ ダンス コキート			
	20:45~	リラックスヨガ 小野寺	20:45~				
	ベースィック ピラティス CHIKA		ベースィック ピラティス MAI	セルフ リラクセー ション STAFF			
21:15~		イージー 岩田					

クラス	名称	時間	内容	強度☆☆☆☆	難易度☆☆☆☆
エアロビクス系	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 イージー・スリムの上の難度。楽しみながら体力をつける中級クラス。	★★★	★★★	
	NARUヴィックエクササイズ	45分間 音楽に合わせて楽しく骨盤〜コアをシェイプ♪	★~★★	★~★★	
	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。	★~★★★	★	
ダンス系プログラム	キューバダンス	60分間 楽しく体を動かす、キューバのダンス！HIPHOPと同ルーツを持ちます。	★~★★	★★~★★★	
	ハウスダンス	60分間 基本のステップからハイレベルなものまでかっこ良く踊りながら脂肪燃焼を目指すクラス。	★★	★★~★★★	
	HIP-HOP	60分間 基礎から覚えるHIPHOPダンス！！スタイリッシュなダンスを楽しめます！！	★~★★	★~★★★	
	ZUMBA	45分間 ラテン系エクササイズをベースにサルサ・ルンゲ・レグトンなど多彩なダンスステップを組み合わせたクラスです。	★★	★★	
	ナニアロハ	60分間 ハイアンプ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・バレオ他持参可)	★~★★	★	
フリースタイル Jazz	60分間 JAZZをベースに、ヒップホップなどさまざまな要素をミックスした『キレイに、楽しく踊る』レッスンです。	★★~★★★	★★~★★★		
お気軽クラス30分間のプログラム	気軽にシェイブ	30分間 多種類のエクササイズで『短時間に効率よく』脂肪燃焼！！簡単筋トレ・シェイプクラスです。	★~★★	★	
	気軽にコアトレ	30分間 インナーマッスルを含めたコアを刺激し、姿勢矯正やお腹の引き締め、体の使い方を習得します。	★~★★	★	
リラックス&エクササイズ	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。			
	あへあほ体操	60分間 ユニークな呼吸法でインナーマッスルをきたえるクラス★			
	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。			
パワーヨーガ	60分間 筋力をじっくり鍛える「ヨガ」の技法を取り入れ、体のゆがみ矯正や体質改善などの効果が期待できるクラス				
ベースィックピラティス	45分間 骨盤や背骨の周囲から身体をキレイにつくるエクササイズ。姿勢の改善、引き締めなどにも。				
スタッフ枠	セルフリラクセーション	30分間	イトマントレーナースタッフが行う簡単レッスンです♪ボールなどを使い自分で体をほぐすクラス。		

■シューズや私物を置いての場所取りはご遠慮下さい ■ヨガ等の際ほかの方のマットを準備することはご遠慮下さい
■クラス選択のポイント: ご自分の体力、技術的に十分実施可能なクラスからはじめましょう♪

エアロはじめなら!

大好評!
音楽に合わせて骨盤を
動かすシェイプアップ体
操クラス★

カラダに向き合う。正しい体の動かし方を身につけるもの、ストレッチを行うクラスなど充実のラインです。運動不足の方や中高年の方もまずはこのクラスから始めましょう!!