

2013年
7月1日～9月30日

スタジオタイムテーブル

※都合により、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	エツコリオ ダンス EASY 吉谷	イージー 能登	ハウス ダンス TOSHI	大好評	11:00~ リラックスヨガ 池田	11:00~ ミドル 水野
11:45~	ヨガストレッチ 佐藤	ZUMBA 芳賀	ダンベル& ステップ 福田	イージー 松本	休	12:30~ ZUMBA SAYA	大好評
13:30~	ミドル 吉谷	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	14:30~ HIP-HOP NOBU
14:45~	腰痛体操 竹内	気軽にシェイプ 福井	ナニアロハ 佐藤	ヨーガ 石本	フリー スタイル Jazz Aika	15:30~ リラックスヨガ 本間	NEW！！
18:50~	気軽にコアトレ 岩間	ラテン ダンス MASUMI	イージー 福田	YOGA アピアッサ マテウ	イージー 古市	19:45~ ZUMBA SABURI	19:30~ スリム 西
20:05~	20:45~ YOGA アピアッサ マテウ	リラックスヨガ 石本	20:45~ DANCE エアロ HIDE	ハード 三浦	ポディケア 体操 五郎部	21:15~ 大好評	20:05~ スリム 西
21:15~	20:45~ YOGA アピアッサ マテウ	イージー 飯田	20:45~ DANCE エアロ HIDE	ポディケア 体操 五郎部	21:15~ 大好評	21:15~ 大好評	21:15~ 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。	★★★	★★★
		ダンスエアロ	60分間 ダンス要素とエアロビクスをミックスした汗をたくさんかきたい方にお勧めのクラスです。	★★★★~	★★★★~
上級		ハード	60分間 体力・技術向上を目指す上級クラス。	★★★★★	★★★★★
ダンベル&ステップ ※予約制(30分前受付)		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	エツコリオ ダンスEASY	50分間	エアロビクスの簡単ステップにオリジナルのダンス要素をミックスしたどなたでも楽しめるレッスンです	★~★★★	~★★★★
	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よく踊りながら脂肪燃焼を目指すクラス。	★★	★★
	HIP-HOP	45分間	HIPHOPの音楽に合わせて誰でも楽しくかっこよく踊れるダンスレッスンです。	★~★★★	★~★★★
	ZUMBA	45分間	ラテン系エクササイズをベースにサルサ・ムンク・レゲ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)	★~★★★	★
	ラテンダンス	45分間	ラテンの音楽に合わせて踊る、骨盤周りのシェイプにもおススメのプログラムです。	★~★★★	★~★★★
	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。	★★~★★★★	★★~★★★★
お気楽クラス 30分間のプログラム	気軽にシェイプ	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、骨盤矯正を目指します。	★~★★★	★
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。		
	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。			

■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♪