

健康ライフプラザ スタジオ・トラック タイムスケジュール 《 H23. 10月～ H24. 3月分 》

曜日	火曜日			水曜日			木曜日				金曜日			土曜日			日曜日			曜日			
	スタジオ1	スタジオ2	トラック	スタジオ1	スタジオ2	トラック	スタジオ1	スタジオ2	トラック	多目的室	スタジオ1	スタジオ2	トラック	スタジオ1	スタジオ2	トラック	スタジオ1	スタジオ2	トラック				
10:00																				10:00			
10:30~10:45	前段 練功十八体操				10:30~10:45 リズム体操										10:30~10:45 前段 練功十八体操								
11:00	11:00~11:30 まずはこのエアロ			10:30~11:15 たのしく中 エアロ45 里			10:30~11:15 楽しく リズム運動						10:30~11:15 ラテン 三 エアロ45 井		10:30~11:15 楽しく 有酸素運動				10:45~11:30 走らない 金 エアロ I 澤		10:30~11:15 タイムレース		
11:30					11:00~11:45 タイムレース					11:00~11:45 タイムレース	New			11:25~11:40 後段 練功十八体操	11:00~11:45 かんたん 青 エアロ 貝	11:00~11:45 タイムレース				11:25~11:40 ひきしめお腹			
12:00	11:45~12:30 走らない 若 エアロ I 田		11:45~12:30 タイムレース	11:30~12:15 整ヨガ~ 中 SEYOGA 45 里			11:30~12:15 走らない 善 エアロ I 本			11:55~12:25 アロマストレッチ	New		11:25~12:10 たのしく 三 エアロ45 井	11:50~12:05 リズム体操					11:45~12:45 ジャズ 塩 ダンス 津 60		12:00~12:30 Feelバランス		
13:00	12:45~13:10 サーキット		New	12:30~12:50 爽快棒			12:45~13:45 健美操 棒 田						12:25~12:45 爽快棒		12:00~13:00 アロマストレッチ				12:15~12:30 パランスディスク				
14:00	13:00~14:15 ★エクササイズ コース 健康シルバ 体操 【古田】			13:15~13:45 サウンドオブ マッスル30			13:15~13:45 Feelバランス						13:00~13:30 かんたん 黒 ステップ 井		13:45~14:30 リメイク 黒 ヨガ45 井				13:15~14:30 ★エクササイズ コース やさしい社交 ダンス 【石塚】		13:00~13:45 かんたん 佐 エアロ 木		
15:00	14:30~15:00 足裏健康体操			14:00~14:45 ルーシー 川 ダットン45 島			14:15~15:00 走らない 入 エアロ I 江						14:15~14:40 サーキット		14:45~15:30 自力整体 時 45 田				14:00~15:00 サウンド オブ マッスル 60				
16:00	15:15~16:30 ★エクササイズ コース 気功教室 【竹花】		15:15~16:00 タイムレース	15:00~15:45 ステップ I 黒 井			15:15~16:30 ★エクササイズ コース 太極拳 【上柳】			15:00~15:45 タイムレース									15:00~15:30 サウンド オブ マッスル30		15:15~15:35 爽快棒		
17:00																							
18:00																							
19:00	18:30~19:15 たのしく 金 エアロ45 澤			18:30~19:00 かんたん 近 ステップ 藤			18:30~19:15 ステップ I 若 田						18:30~19:15 ステップ II 入 江		18:45~20:00 ◆美かサカ ル パワーヨガ 教室 【山崎】				18:00~18:45 たのしく 小 エアロ45 東		18:45~20:00 ◆美かサカ ル パワーヨガ 教室 【山崎】		
20:00	19:30~20:00 サウンドオブ マッスル30			19:15~20:00 たのしく 近 エアロ45 藤			19:30~20:15 かんたん 竹 エアロ45 内			19:45~20:00 ひきしめお腹			19:30~20:00 マーシャル エキサイト30					19:00~19:15 ひきしめお腹		19:00~19:20 爽快棒			
21:00	20:15~21:15 マーシャル エキサイト60		20:45~21:00 パランスディスク	20:15~21:15 サウンド オブ マッスル60			20:30~21:15 走らない 竹 エアロ I 内			20:20~20:40 爽快棒			20:15~21:00 サウンド オブ マッスル45										
22:00																							

お願い

- 教室の途中入場・途中退場は、身体に過度の負担がかかり危険ですので、ご遠慮ください。
- 第2スタジオは先着15名です。
ジムカウンター前の予約簿にお名前をご記入下さい。(60分前から予約開始)
(教室により定員数、予約開始時間が変更となる場合があります。ご了承ください。)
- 「サウンドオブマッスル」は予約が必要です。
開始20分前より**第1スタジオ入り口**にて1列にお並び下さい。
※サウンドオブマッスル→定員30名
- 月曜日が祝日の場合は、祝日特別プログラムとなります。

🟢 は初心者おすすめのクラスです。
スタジオ2は初心者おすすめのクラスです。

🟡 は有料クラスです。

* 詳しくは、裏面をご覧ください。

スタジオ・トラックプログラム内容

		スタジオ	プログラム	強さ	難しさ	時間	レッスン内容
有酸素	初心者	2	 リズム体操	★	★	15	エアロビクスの基本動作をご説明を致します。※初心者向け※
		1	 まずはこのエアロ	★	★	30	エアロビクスの入門クラス。簡単なステップから始めますので体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。
		1	 楽しくリズム運動	★	★	45	かんたんなエアロビクスや青竹ふみなど、音楽に合わせて楽しく体を動かすクラスです。
	初級者	1	 かんたんエアロ	★	★	45	エアロビクスの基本動作を中心としたクラスです。ジャンプとジョギングが少し入ります。
		1	 かんたんステップ	★	★	30	ステップ台に慣れるクラスです。音楽に合わせてシンプルな昇降運動を行います。
	初級 中級者	1	 ステップⅠ	★★	★	45	ステップ台を利用した昇降運動で膝に無理なく、誰にでもたくさんのカロリーを消費できます。
		1	走らないエアロⅠ	★	★★	45	走るのは苦手だけど、しっかり汗をかきたいという方におすすめ。足腰への負担が少ないクラスです。
1	たのしくエアロ45	★★	★★	45	エアロビクスに慣れてきた方のためのクラスです。少し難しいステップで楽しみましょう。		
中級者	1	ステップⅡ	★★★	★★	45	ステップのバリエーションを楽しむ、慣れてきた方向けのクラスです。	
格闘技系	1	マーシャル エキサイト	★★	★★	30・45・60	ボクシングのパンチやフットワーク、空手の型、テコンドーの蹴りなどを組み合わせた格闘技系のクラスです。	
ダンス系	1	ストリートダンス	★以上	★★	60	さまざまなダンスステップをストリート系音楽に合わせて楽しい振り付けで踊るクラスです。	
	1	ジャズダンス60	★以上	★以上	60	音楽に合わせてジャズダンスの振り付けを行うクラスです。	
ヨガ系	1	整ヨガ～SEI YOGA～45	★	★	45	呼吸法や歪みを取り除くポーズで身体本来の機能を呼び覚まし、心と身体の調子を整えることを目的としたオリジナルのヨガクラスです。	
	1	リメイクヨガ	★	★	45	骨盤調整・ボディメイク、そしてデトックス効果の高いポーズで、身体の内側からもキレイにしていくオリジナルのヨガクラスです。	
体操系	1	 足裏健康体操	★		30	足の裏に刺激を与え身体の中からリフレッシュするクラスです。	
	1・2	 練功十八体操		★	15	「中国のラジオ体操」と呼ばれる、簡単でゆっくりした体操です。一連の動作でツボに働きかけ、体調を整えたり疾病を予防すると言われています。	
	1	自力整体	★	★	45	手のひらやかかと等でツボを刺激しながら固くなった筋肉をほぐしていきます。骨盤の歪みを整え、しなやかでバランスのとれた身体をつくるクラスです。	
	1	健美操	★	★	60	呼吸を大切に、足腰へ負担をかけずに新陳代謝を高めます。体力や免疫力を向上させていく体にやさしい体操です。	
	1	ルーシーダットン45	★	★	45	タイ古来から伝わるストレッチです。独特な呼吸方法を使い体内温度を高める仙人体操です。ゆっくり簡単なポーズで柔軟性の向上をはかります。	
筋力トレーニング	1	サウンド オブ マッスル		調節可能	30・45・60	音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行うクラスです。シェイプアップ効果抜群！！	
	2	 ひきしめお腹		調節可能	15	お腹を集中的にひきしめたい方、筋力をつけたい方へオススメ！！	
	2	 ひきしめ下半身		調節可能	15	下半身を集中的にひきしめたい方、筋力をつけたい方へオススメ！！	
	2	 バランスディスク		調節可能	15	バランスディスクに乗り、バランスを取りながら運動を行うクラスです。	
	2	 Feelバランス		調節可能	30	ピラティスの要素を取り入れ、体幹から背骨の自然な動きをつくります。筋肉の調和をはかり、きれいな姿勢づくりを目指します。	
ストレッチ	2	 アロマストレッチ		調節可能	20・30	アロマテラピー（芳香）の香りと音楽・ストレッチなどで心身ともにリラックスさせるクラスです。	
	1・2	 爽快棒		調節可能	20	円柱状の棒（ストレッチポール）を使って、体幹部と上半身の筋力アップ&ストレッチを行い、体の歪みを正す体質改善系のクラスです。	
有酸素運動	トラック	 タイムレース		調節可能	45	ウォーキングやジョギングを自分のペースで30分間行うクラスです。	
		 楽しく有酸素運動	★	★	45	ウォーキング中心のエクササイズを音楽に合わせて行うクラスです。	
サーキット	2	サーキット		調節可能	25	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うクラスです。短い時間でも汗をかくことができます。	



ホームページからご覧いただけます！
<http://www.hyospo.net/kenko-lifeplaza/web>