

# エアロビクス・アクアフィットネス タイムテーブル

STUDIO

H30. 12月

月	火	水	木	金	土	日
					10:15 15分 ストレッチポール	
10:30 45分	10:30 50分	10:20 50分	10:30 45分	10:30 50分	10:40 45分	10:30 45分
コンディショ 阿部	BBS(ストレッチ) 山田	ラテンエアロ KATSUE	サーキット 吉田	FIT BOX (ホクシング) 田中	ステップ&サーキット 吉田	ベーシック 沼尻
11:30	11:30 50分	11:20 50分	11:30 50分	11:30 45分		11:30 30分
ヨガ 山田	シェイプアップ50 白澤	ピラティス・ポルドブラ KATSUE	ステップ 沼尻	ソフトステップ 白澤		ZUMBA 沼尻
		1・3週 ピラティス	13:30 45分 ソフトステップ 白寄	NEW! 1~3週 ステップ 4週 リリースヨガ	13:30 45分 BBC(コンディショ) 青柳	
14:00	14:00	14:00 45分	14:30	14:00	14:30 50分	
ピラティス 白澤	簡単ヨガ 矢野	ソフト 石崎	ピラティス 白寄	BBC(コンディショ) 菊	ステップ&ストレッチ 青柳	
	1週 ヨガ 2週 ヘルピック(骨盤)ストレッチ	14:50 40分 インナーシェイプ 石崎		15:10 30分 腹筋&ストレッチポール		15:00 ヨガ Hiromi
18:40 50分	18:40 50分	18:30	19:00 50分	18:40	18:30	
サーキット 菊	FAT BURN EXTREME 木村	ヨガ Hiromi	フィットネスフラ 阿部	ピラティス 白寄	ZUMBA 嶽野	
20:00	19:40	19:40	20:00 50分	19:50 50分	19:40	
ヒップホップ プロジェクトSO	フローヨガ 矢野	ステップ 吉田	ローインパクト 白澤	シェイプアップ50 白澤	社交ダンス 青柳	
		20:50 15分 ストレッチポール				

POOL

12:00 30分 ウォーキング スタッフ	12:30 45分 ミットアクア 篠崎	12:00 30分 ウォーキング スタッフ		12:30 50分 アクアビクス 青柳	12:00 30分 ウォーキング スタッフ
			19:00 50分 アクアビクス 矢野		19:00 30分 ウォーキング スタッフ

クラス名	難易度	クラス内容
BBS(ストレッチ)	☺ シニア向け	リズムに乗りながら体をほぐし、バランスを整える事を目的としたシニア向けのクラス
BBC(コンディショ)	☺ シニア向け	体幹部の筋肉を刺激することによって、全身のバランスを整えるシニア向けのクラス
ピラティス	☺	少しずつ体をほぐしながら、深層筋を効果的に強化する事を目的としたクラス
ヨガ	☺	ヨガ独自の呼吸法により、体の内面から健康な体作りを目的としたクラス
フローヨガ	☺	ヨガの基本的な動きをベースに体を大きく動かし柔軟性と脂肪燃焼機能向上を目的としたクラス
インナーシェイプ	☺	体幹(インナー)を鍛える事により、正しい姿勢を保ち健康美を目指すクラス
ヘルピック ストレッチ	☺	骨盤を支える筋をほぐし、正しい位置に戻すことで体の歪みを調整するクラス
ポルドブラ	☺	バレエの動きを元に作られた、身体機能向上の為に立つて行うピラティスクラス
フィットネスフラ	☺	ハワイアンソングに癒されながら、フラのステップ、ハンドモーションを使って行う有酸素運動のクラス
ステップ&ストレッチ	☺	基本的なステップエクササイズを行い、更に全身のストレッチをして身体をほぐす事を目的としたクラス
ストレッチポール	☺	円柱のポールを使用して、身体のコリや歪みを無理なくリセットすることが期待できるクラス
腹筋&ストレッチポール	☺	補助具を使った腹筋エクササイズを行い、更にストレッチポールでリラックスするクラス
ZUMBA	☺	様々なダンスステップを組み合わせた、どなたでも気軽に参加出来るダンスフィットネスクラス
サーキット	☺	有酸素運動と筋肉トレーニングを交互に行う事により筋持久力を高め脂肪燃焼を目指すクラス
ソフト	★ 初心者	エアロビクスが初めての方や、中高年の方を対象としたウォーキング中心のクラス
ソフトステップ	★ 初心者	専用の台を使用して行うステップエクササイズの導入クラス
ベーシック	★ 初級	エアロビクスの動きに乗り、基礎体力を付けることを目的としたクラス
コンディショ	★ 初級	有酸素運動を行った後、チューブやダンベルを使い筋力アップを目指すクラス
FIT BOX (ホクシング)	★★ 初級	パンチやキックを組み合わせた動きにより、全身の筋肉をバランス良く鍛えることを目的としたクラス
ステップ&サーキット	★★ 初中級	ステップ台を使い有酸素運動と筋肉トレーニングを交互に行う事により脂肪燃焼を目指すクラス
ミドルエアロ	★★ 初中級	ベーシッククラスからのステップアップクラスで、弾む動作を多く取り入れたクラス
ラテンエアロ	★★ 初中級	ラテンのリズムに乗り、サルサやマンボなどのステップを中心に行うクラス
シェイプアップ	★★ 初中級	脂肪燃焼効果及び、持久力を高める事を目的としたクラス
ローインパクト	★★ 初中級	常に片足が床についた状態で行う、持久力を高める事を目的としたクラス
ステップ	★★★ 中級	ソフトステップに慣れた方向きのステップバリエーションを多く行うクラス

水中ウォーキング	水の抵抗、浮力を利用し、無理なくゆっくりと歩行するクラス
アクアビクス	水の抵抗を使い、音楽に合わせて体を動かす水中エアロビクス

※ レッスン開始5分前にはスタジオ、プールサイドにお集まり下さい。途中入場はご遠慮くださいます様、お願い致します。

※ 体調が優れない方や、酒気帯びの方のご入場は、ご遠慮くださいます様お願い致します。

※ エアロビクスエクササイズは、自分のレベルに合ったクラスを受講してください。

※ 祝日はプールでの**スタッフプログラム(ウォーキング)**は休講となります。

※ 時間表記の無いレッスンは全て60分です。