

# 犬山市体育館 エナジーサポートアリーナ スタジオレッスンプログラム表










2020年

8月~9月

	月 MON	火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI		土 SAT		日 SUN		
		スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	
10:00		DANCE☆ 10:15~11:00 カナシロマリオ		バレト 10:00~11:00 川瀬		かんたんエアロ 10:15~11:15 関屋		太極舞 10:00~11:00 菊田		ZUMBA60 10:30~11:30 山崎		ビートボクシング 10:30~11:20 鈴木	10:00	
11:00		ZUMBA45 11:15~12:00 カナシロマリオ		健康らくらく体操 11:15~11:45		身体ほぐしストレッチ 11:30~12:15 関屋		Shaka Dance®45 11:15~12:00 山崎		骨盤調整ヨガ 11:45~12:30 山崎		ウェーブリングストレッチ 11:35~12:35 鈴木	11:00	
12:00		Shaka Dance®45 12:15~13:00 カナシロマリオ		かんたんステップ® 12:00~12:45 稲垣				リフレッシュヨガ 12:15~13:00 山崎					12:00	
13:00		<b>NEW!!</b> ヨガ 13:30~14:30 石井		脂肪燃焼エアロ 13:00~13:50 稲垣		コアシェイプ® 13:00~13:45 林部						コツコツ体操 13:45~14:15	13:00	
14:00	休館日			やさしいエアロ 14:30~15:00 姿勢改善ストレッチ 15:05~15:35 川瀬		バランスボール 14:00~14:50 竹中/服部				ストレッチ30 14:15~14:45		ボールストレッチ30 14:20~14:50	14:00	
15:00						フラダンス 15:15~16:15 若原		おなかシェイプ20 15:15~15:35		<b>NEW!!</b> ZUMBA45 15:30~16:15 山崎			15:00	
16:00								ストレッチ30 15:40~16:10			ズンバステップ® 16:30~17:30 カナシロマリオ			16:00
17:00														17:00
18:00														18:00
19:00		<b>NEW!!</b> 美ボディエクササイズ 19:30~20:30 松浦		かんたんヨガ 19:00~20:00 林部		<b>NEW!!</b> ZUMBA40/DiscoWorld 19:30~20:30 藤垣		フラダンス 19:30~20:30 KUNI					19:00	
20:00													20:00	
21:00													21:00	

●利用ルールの改正(8月より)  
レッスンは始まってからの途中入室はレッスン進行の妨げになりますので、スタート後の入室はご遠慮ください。レッスンスタート前にスタジオにお越しくださいますようお願いいたします。

●コロナ対応に関してのお願い  
3密回避の為、利用人数制限をさせていただいております。皆様にご参加いただけるように、参加レッスンは終了してから次の整理券を受け取ってください。  
※整理券を2枚持たないようにしてください。

	プログラム名	日時	レッスン時間	内容
	DANCE☆	火/10:15~11:00	45分	様々なダンスミュージックで楽しく身体を動かすクラスです。運動初心者でも楽しく無理なくご参加できます。
	ZUMBA45	火/11:15~12:00 土/15:30~16:15	45分	ラテン系のリズムカルな音楽に合わせ、全身を動かす初心者でも気軽に参加できる強度のクラスです。
	ZUMBA60	土/10:30~11:30	60分	初心者から経験者まで、ZUMBAをより深く楽しみたい方にオススメのクラスです。
	ヨガ	火/13:30~14:30	60分	柔軟性や体力向上など、体全体を引き締めていくクラスです。
	おなかシェイプ20	火/19:40~20:00 金/15:15~15:35	20分	短時間で腹筋・背筋を使った様々なトレーニングを行い、引き締まったおなか周りを目指すクラスです。
	ポールストレッチ30	火/20:05~20:35 日/14:30~15:00	30分	ストレッチポールを用い、背骨周りの筋肉を緩め身体のバランスを整えるクラスです。
	バレトン	水/10:00~11:00	60分	フィットネス・バレエ・ヨガなどの要素が組み合わさったプログラムで、身体バランスを整えるクラスです。
	健康らくらく体操	水/11:15~11:45	30分	誰でも気軽にできる運動を行い、膝痛・腰痛の予防改善を目指すクラスです。
	脂肪燃焼エアロ	水/13:00~13:50	50分	エアロビクスを楽しみながら、脂肪燃焼を効率良く行うことを目的としたクラスです。
	やさしいエアロ	水/14:30~15:00	30分	30分間と短時間のエアロビクスです。初心者の方・体力に自身のない方でもご参加できます。
	姿勢改善ストレッチ	水/15:05~15:35	30分	姿勢改善に伴った、コンディショニングを目的とした内容です。有酸素運動に引き続き、ご参加頂けます。
	かんたんヨガ	水/19:00~20:00	60分	初心者の方でも無理なくご参加できる、ヨガの基本的な呼吸法・動作を習得するクラスです。
	楽しくエアロ	火/14:45~15:30	45分	少しエアロビクスにも慣れて、楽しみたい方におススメのクラスです。※強度は初級~かんたんエアロの間です。
	かんたんエアロ	木/10:15~11:15	60分	基本の動きを中心とし、エアロビクスが初めての方でも気軽にご参加できるクラスです。
	身体ほぐしストレッチ	木/11:30~12:15	45分	全身の筋肉をストレッチすることによって溜まった疲労を取り除き、身体をほぐすクラスです。
	ウェーブリングストレッチ	日/11:35~12:35	60分	ウェーブリングという道具を使い、全身の筋肉をほぐしたり伸ばすことによって筋膜リリースを行います。
	コアシェイプ	木/13:00~13:45	45分	コア(体幹)を意識した筋トレやエクササイズを行い、お腹周り・腰周りなどを引き締めるクラスです。
	バランスボール	木/14:00~14:50	50分	バランスボールに座り弾みながら行う有酸素運動です。体幹を鍛え正しい姿勢へ導きながら自律神経を整えていきます。
	フラダンス	木/15:15~16:15 金/19:30~20:30	60分	ハワイの伝統的な踊りを身に付けることのできるクラスです。ゆっくりとしたリズムで無理なく運動ができます。
	ZUMBA40/DiscoWorld20	木/19:30~20:30	60分	2つのレッスンをミックスで実施。音楽のリズムに合わせて、全身を動かしていきましょう。
	美ボディエクササイズ	火/19:30~20:30	60分	効果的なエクササイズで引き締まった筋肉を身に付け、「美しい身体」を目指すクラスです。
	太極舞	金/10:00~11:00	60分	太極拳の動き・呼吸法と、民族舞踊の要素を取り入れたエクササイズです。男女問わずご参加できます。
	Shaka Dance®45	火/12:15~13:00 金/11:15~12:00	45分	音楽を楽しみながら、体を動かすダンスフィットネスです。
	リフレッシュヨガ	金/12:15~13:00	45分	日頃のストレスや疲れをヨガの動作・呼吸法によりリフレッシュさせるクラスです。 ※ストレッチポール使用
	ストレッチ30	金/15:40~16:10 土/14:15~14:45	30分	全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、心身のリラックスや柔軟性の向上を目指すクラスです。
	骨盤調整ヨガ	土/11:45~12:30	45分	ヨガの呼吸とポーズを行い身体のバランスを整えるクラスです。骨盤周りの歪みが気になる方に特にオススメです。
	かんたんステップ	水/12:00~12:45	45分	リズムに合わせて昇降運動をしていきます。下半身の筋力UPにも効果があります。
	ズンバステップ	土/16:30~17:30	60分	ZUMBA特有のラテン音楽の中で身体を動かしながら、ステップ台を用いることで運動効果アップを目指します。
	ビートボクシング	日/10:30~11:20	50分	音楽に合わせてパンチやキックを行う格闘系エクササイズで、ストレス発散やシェイプアップを目的としたクラスです。
	コツコツ体操	日/13:45~14:15	30分	チューブを使って関節をほぐし、筋肉や骨に刺激を与えます。しなやかで動きやすい身体づくりを目指します

※ レッスンにご参加されるお客様の入場は“10分前”からとさせていただきます。 ※ レッスン開始後の途中参加はご遠慮ください。