

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

2023年

4月～6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	休館日	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		Free Baile(フリーバイル) 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		Free Baile(フリーバイル) 12:15～13:00 カナシロマリオ		エンジョイ☆ステップ 12:00～12:45 稲垣										12:00
13:00			ヨガ 13:30～14:30 石井		脂肪燃焼エアロ 13:00～13:50 稲垣									13:00
14:00					エンジョイトレーニングエアロ 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/山本						美姿勢ストレッチ 14:00～15:00 中野	14:00
15:00							フラダンス 15:15～16:15 若原						ZUMBA45 15:30～16:15 山崎	15:00
16:00			チアダンススクール 16:30～17:30 小学1年～6年生対象										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					かんたんヨガ 19:00～20:00 林部									19:00
20:00		ボディバランスエクササイズ 19:30～20:30 松浦				ZUMBA40/Disco 19:30～20:30 藤垣		フラダンス 19:30～20:30 KUNI					20:00	
21:00		<p>*レッスンの始まるまでの途中入室はレッスンの進行妨げになりますのでご注意ください。レッスン開始までにスタジオへお越しください。 *3密回避のためご利用制限をさせていただいております。皆様に参加いただけるよう、参加レッスンが終了後に次の整理券をお受け取りください。※整理券を2枚持たないようにお願いいたします。</p>												21:00

	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。
	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。
	エンジョイトレーニングエアロ	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。
	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。
	ウェービングストレッチ	日/11:35~12:35	60分	ウェービ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/Disco	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す。
	ボディバランスエクササイズ	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。
	Free Baile(フリーバイル)	火/12:15~13:00 金/11:15~12:00	45分	ダンスホール、ヒップホップ、アフロをベースとしたダンスプログラムです。1つのセッションを丁寧にこなす為、音楽とシンクロしながら有酸素運動効果と筋肉の強化が自然と出来ます。
	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。
	美姿勢ストレッチ	土/13:45~14:45	60分	バレエの動き要素を取り入れた姿勢改善ストレッチになります。美しくきれいな姿勢を目指しましょう。
	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。
	エンジョイ☆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。もう少し動いてみたいと思われる方、自分のペースで動かしていきます。
	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。

※ 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。