

いきいきランド交野トレーニングルーム スタジオスケジュール(R4.4/1~6/30)

※スケジュールは変更することがあります。

	9:30	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00															
	30	40	50	00	10	20	30	40	50	00	10	20	30	40	50	00	10	20	30	40	50	00	10	20	30	40	50
日 sun			オキシジェン 10:15-10:45 VR	ラテンエアロ 11:00-11:50 中畑		ストレッチヨガ 13:00-14:00 河野 ◎		メガダンス 15:00-15:30 VR	VR	←ストレッチ	閉館																
月 mon			骨盤調整ヨガ A 10:15-11:15 ◎ 大久保	骨盤調整ヨガ B 11:30-12:30 ◎ 大久保		VR	←ストレッチ	ZUMBA & ストレッチ 14:00-14:50 みいたん	ハイパーC① 15:00-15:30 VR	ファイドゥ 16:00-16:30 VR	オキシジェン 17:00-17:30 VR	ラディカルエアロ 18:15-18:45 VR	初中級エアロ 19:00-19:50 中畑	ラディカルステップ 20:00-20:30 VR	定員 20名												
火 tue	休館日																										
水 wed			オリジナルエアロA 10:15-11:00 ◎ 福成	オリジナルエアロB 11:20-12:05 ◎ 福成		VR	←ストレッチ	ベーシックヨガA 14:00-14:45 ◎ 青田	ベーシックヨガB 15:00-15:45 青田	オキシジェン 16:00-16:30 VR	ファイドゥフリー 17:00-17:30 VR	ハイパーC② 18:15-18:45 VR	HIPHOP 19:00-19:50 中畑	ファイドゥ 20:00-20:30 VR													
木 thr			ファイドゥフリー 10:15-10:45 VR	ヨガセラピー 11:00-12:00 坪内		VR	←ストレッチ	メガダンス 14:00-14:45 VR	ラディカルエアロ 15:00-15:30 VR	中医学ヨガ® 16:00-17:00 福田	キッズダンス ※スタジオプログラムではありません。 17:30-18:30 AKIRA	定員 10名	UBOUND 19:00-19:45 VR	イレブン 20:00-20:30 VR													
金 fri			ラディカルヨガ 10:15-10:45 VR	ダンスエアロ 11:00-11:50 ◎ 花房		VR	←ストレッチ	ハワイフラ 14:00-14:50 藤本	ファイドゥ 15:00-15:30 VR	ハイパーC① 16:00-16:30 VR	ラディカルエアロ 17:00-17:30 VR	定員 10名	UBOUND 18:15-18:45 VR	ZUMBA 19:00-19:50 上野	オキシジェン 20:00-20:30 VR												
土 sat			ハイパーC② 10:15-10:45 VR	ステップアップエアロ 11:00-11:50 佐子		VR	←ストレッチ	スタッフプログラム 14:00-14:30 スタッフ	ラディカルヨガ 15:00-15:30 VR	イレブン 16:00-16:30 VR	ラディカルステップ 17:00-17:30 VR	定員 20名	メガダンス 18:15-18:45 VR	ファイドゥ 19:00-19:45 VR	ラディカルヨガ 20:00-20:30 VR												

※各クラス25名定員ですのであらかじめご了承ください(受付開始はレッスン30分前から)。

※混雑時はレッスン30分前に抽選を行っております。抽選方法など詳細はスタッフまで。バーチャルレッスンはすべて先着順での受付となります。

※◎は抽選になる可能性の高いレッスンです。

※骨盤調整ヨガ、オリジナルエアロ、ベーシックヨガは1日1コマAかBどちらかのための参加となります。

スタジオプログラムの内容詳細はこの裏をチェック↓

スタジオプログラム 詳細一覧

[有酸素系]

プログラム名	対象者	内容
ラテンエアロ	初級～中級 (♥♥♥♥♥)	ラテン特有の回旋運動を多く取り入れたエアロビクスクラス。
ZUMBA&ストレッチ	すべての方 (♥♥♥♥♥)	人気のZUMBAとストレッチを行うクラス。
HIP HOP	初級～初中級 (♥♥♥♥♥)	16ビートの音に合わせて楽しく踊るクラス
オリジナルエアロ	初中級～中級 (♥♥♥♥♥)	さまざまな動きを行う、バリエーション豊かなエアロビクスクラス。
初中級エアロ	初中級～中級 (♥♥♥♥♥)	エアロに慣れてきた方向けの、バリエーションを増やした少し上のエアロビクスクラス。
ダンスエアロ	中級～ (♥♥♥♥♥)	ダンスの要素を取り入れたエアロビクスクラス。
ハワイフラ	すべての方 (♥♥♥♥♥)	フラダンスの基本的な動きを楽しむクラス。
ZUMBA	すべての方 (♥♥♥♥♥)	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ。
ステップアップエアロ	中級～ (♥♥♥♥♥)	初級からステップアップしたい方向けのクラス。様々な動きで楽しみましょう。

[バーチャルレッスン]

別途、バーチャルレッスンの紹介チラシをご準備しておりますので、そちらをご参照ください！

[ヨガ・ストレッチ系]

プログラム名	対象者	内容
ストレッチヨガ	すべての方 (♥♥♥♥♥)	呼吸を意識したストレッチで疲れ・緊張を取り除き、本来の自然な姿勢に戻すクラス。
骨盤調整ヨガ	すべての方 (♥♥♥♥♥)	骨盤を正しい位置へと導き、左右のバランスや姿勢を整えるヨガクラス。
ベーシックヨガ	すべての方 (♥♥♥♥♥)	心身バランス調整によるストレス解消、柔軟性向上を目的としたヨガクラス。
ヨガセラピー	すべての方 (♥♥♥♥♥)	脳トレと筋トレによるホルモンバランス調整からストレス解消、生活習慣病・認知症予防を。
中医学ヨガ®	すべての方 (♥♥♥♥♥)	器具を使い骨盤の歪みを整えカラダの機能を回復するレッスンを体験できるクラス。
スタッフプログラム	内容により変動	週によってスタッフ・内容が変わります。(毎月10日前後にジム内掲示にて告知)

※♥は運動強度を示しています。

※定員は、すべてのレッスン20名。スタッフプログラムは内容により変動。

はじめてのスタジオ入門～何から入れればいいのかな…という方へ～

☆不安な方はまずは「すべての方」「初心者」「初級者」のプログラムに入ってみましょう！

☆慣れてきた方は「初中級」「中級～」へもチャレンジ！

☆いっぱい汗をかきたい方は、♥の多いクラスに入ってみてね！