MEGURO CIVIC CENTER Studio Program

SCHEDULE

MEGURO CIVIC CENTER GYM

11月最新版

月 MON.

9:15～9:30/35 TRスタッフトレーニング

区内/9:50 区外/10:00
10:20～11:05 トリム体操（坂田・志田）

フレイル予防 はつらつ教室 12:15～13:15 事前申込制になります 詳細はチラシにて

区内/13:45 区外/13:55
14:15～15:00 初級エアロ&BOX（青沼）

区内/15:00 区外/15:10
15:30～16:15 リラックスヨガ（青沼）

区内/18:30 区外/18:40
19:00～19:45 運動不足解消ヨガ（山口）

区内/19:45 区外/19:55
20:15～21:00 ZUMBA®45（江原）

火 TUE.

9:15～9:30/35 TRスタッフトレーニング

区内/9:50 区外/10:00
10:20～11:05 ヨガⅠ（KYOCO）

貸切/教室

区内/14:45 区外/14:55
15:15～16:00 コンディショニングピラティス（雨宮）

区内/18:30 区外/18:40
19:00～19:45 ヒップホップ（後藤）

区内/19:45 区外/19:55
20:15～21:00 FIT HOP（TAKARAE）

水 WED.

区内/9:15 区外/9:25
9:45～10:30 ボールコアトレーニング（田辺）

区内/10:15 区外/10:25
10:45～11:30 ビギナーエアロ（田辺）

元気に歩こう ラララフィット教室 12:00～13:00 事前申し込み制になります 詳細はチラシにて

区内/13:15 区外/13:25
13:45～14:30 やさしいヨガ（千田）

貸切/教室

区内/18:30 区外/18:40
19:00～19:45 バレエバリエーション（AIRI）

区内/19:45 区外/19:55
20:15～21:00 ディスコダンス（KENICHI）

木 THU.

区内/9:15 区外/9:25
9:45～10:30 ZUMBA®45（宝栄）

区内/10:15 区外/10:25
10:45～11:30 FIT HOP（TAKARAE）

教室

区内/13:15 区外/13:25
13:45～14:30 ピラティス（高須）

幼児ヒップホップ教室 16:00～16:45
小学生ヒップホップ教室 ①16:55～17:45 ②17:50～18:40
事前申し込みになります 詳細はチラシにて

区内/18:30 区外/18:40
19:00～19:45 呼吸法とピラティス（MICHIKO）

区内/19:45 区外/19:55
20:15～21:00 マーシャルワークアウトin暗闇（BRAFT/AOI）

金 FRI.

貸切/教室

区内/12:15 区外/12:25
12:45～13:30 ヨガⅠ（鈴木）

区内/13:30 区外/13:40
14:00～14:45 ステップBEAT.1（高村）

区内/14:30 区外/14:40
15:00～15:45 エアロビクス（高村）

キッズダンス基礎教室 16:00～16:45
小学生ヒップホップ教室 ①16:55～17:45 ②17:50～18:40
事前申し込みになります 詳細はチラシにて

期間限定1月まで！▶▶▶

ワンタイム/教室 詳細はHP/Instagramをご確認ください

土 SAT.

ワンタイム/教室 詳細はHP/Instagramをご確認ください

区内/12:00 区外/12:10
12:30～13:15 ヨガⅡ（松田）

区内/13:45 区外/13:55
14:15～15:00 ボクシングワークアウト（志成ボクシングジム）

区内/15:15 区外/15:25
15:45～16:30 マーシャルワークアウト（BRAFT/HAYATO）

教室

区内/18:30 区外/18:40
19:00～19:45 HOUSE DANCE（KENICHI）

区内/19:45 区外/19:55
20:15～21:00 K-POP（NAO）

日 SUN.

区内/9:30 区外/9:40
10:00～10:45 ヨガⅠ（山田）

区内/10:45 区外/10:55
11:15～12:00 HIP HOP（山本）

区内/12:00 区外/12:10
12:30～13:15 ピラティス（和久井）

区内/13:15 区外/13:25
13:45～14:30 アンチエイジングワークアウト（BRAFT/MATSU）

区内/14:15 区外/14:25
14:45～15:30 マーシャルワークアウト（BRAFT/MATSU）

ワンタイム 詳細はHP/Instagramをご確認ください

貸切/教室

ご利用にあたって

☑入場はプログラム開始15分前から

☑整理券番号順にご入場となります

☑入場後スタジオ内は区内・区外による場所の指定はございません

STOP 「ここは自分の場所」などの場所取りはご遠慮ください。

皆様が気持ちよくご利用いただけるよう、譲り合ってご利用ください。

インストラクター・スタッフの指示に従い安全にプログラムをお楽しみください。

弱 強

参加券配布時間について

区内在住の方：プログラム開始30分前
区外在住の方：プログラム開始20分前

各プログラムの配布時間は上記に記載されております

お得な情報 最新情報は こちら▶▶▶

ミズノHP

Instagram

LINE

MEGURO CIVIC CENTER GYM

室内シューズをご持参ください

水分補給をお忘れなく！

プログラム一覧表（強度・色別）

運動強度/色（★の数）		プログラム名	プログラム説明
黄 やさしい ★		TRスタッフトレーニング	トレーニングスタッフによる簡単なストレッチや脳トレ・筋トレで頭と体を活発に！
		トリム体操	運動が苦手な方、シニアの方でも気軽に始められ、心身ともにバランスのとれた身体へと 導いていくことを目的とした体操です！
		リラックスヨガ	心と身体をリラックスさせることを目的としたヨガです！
		運動不足解消ヨガ	自力で動ける体、疲れにくい体と心を育てていきます！
		ヨガⅠ（曜日別変更あり）	いくつもの基本ポーズと呼吸法で心身の調和を図ります。高いリラックス効果と共に健康増進を目指します！
		やさしいヨガ	ハタヨガの基本ポーズと呼吸法をゆっくりと丁寧に、ヨガ初心者やシニアの方大歓迎！
緑 ややややさしい ★〜★★		初級エアロ＆BOX	簡単なエアロとパンチやキックのボクササイズで全身バランスよく動く有酸素運動です！
		コンディショニングピラティス	コンディショニングで身体を調整し筋トレで正しい位置に筋肉をつけていきます
		ボールコアトレーニング	ボールを使用して骨盤や身体のゆがみを整え動きやすいカラダ作りを目指します！
		ビギナーエアロ	音楽に合わせて簡単なエアロビクスを行います。楽しく運動したい方向け！
		ピラティス(曜日別変更あり)	体幹を意識し、筋力トレーニングを取り入れ姿勢改善を目指すためのクラスです！
		ステップBEAT.1	ステップ台を使用し音楽に合わせて基本動作の組み合わせを楽しみ”脚”を強くする有酸素運動です！
青 中程度 ★★		ディスコダンス	60-70年代の音楽にあわせて踊る最も長く踊り続けられているダンス！楽しく踊りましょう！
		呼吸法とピラティス	ピラティスの呼吸とエクササイズを繋げながらしっかりと体幹を作っていきます！
		エアロビクス	初級者〜中級者におすすめ!リズムに合わせて全身を動かし、体脂肪を燃焼！
		アンチエイジングワークアウト	中高年齢者向けのプログラム！運動不足・筋力・体力の低下を予防したい方におススメです！
		ヨガⅡ	高いリラックス効果と共に健康増進を目指しヨガⅠより運動量の多いクラスです！
オレンジ 強い ★★		HIP HOP/ヒップホップ	ダンスに必要な基礎、ステップ等を繰り返しヒップホップの曲を中心に踊ります！
		バレエバリエーション	簡単な（振り付け）を行いバーレッスンの基礎練習とセンターレッスンを行います！
		K-POP	K-POPアイドルの様な、きれいな動きを目指し基盤トレーニング振付を踊れるように練習します!
ピンク とても強い ★★★		ZUMBA®45	世界中のダンス音楽を取り入れたダンスエクササイズ！パーティのように楽しめます！
		FIT HOP	韓国発祥のフィットネスダンス！ZUMBAの様に皆でワイワイと動き回りましょう！
		マーシャルワークアウト	格闘技の動きを取り入れ、脂肪燃焼を中心とした運動強度の高いエクササイズクラス！
		ボクシングワークアウト	ボクシングの基本姿勢、打ち方、避け方などを行い楽しさを知っていくクラス！
		HOUSE DANCE	アップテンポな音楽にあわせてステップを中心としたダンスで脂肪燃焼が期待できます！
		脂肪燃焼ステップ	ステップ台を使った運動強度の高い有酸素運動！
グレー	貸切/教室 詳細はこちらのQRから▶▶▶		

ミズノHP

目黒区HP

プログラムを選ぶポイント

- ☑体を鍛えたい・脂肪を燃やしたい方は「ピンク・オレンジ」がおすすめ！
- ☑体力づくりやバランス重視の方は「青・緑」がおすすめ！
- ☑運動が久しぶり・リラックスしたい方は「黄」から始めてみましょう！

自分に合ったクラスをみつけよう！
強度と内容を参考に
無理なく続けられる
クラスを選んで健康的な
毎日を！