

SCHEDULE

10月最新版

月 MON.	火 TUE.	水 WED.	木 THU.	金 FRI.	土 SAT.	日 SUN.
9:15~9:30/35 TRスタッフトレーニング 区内/9:50 区外/10:00	9:15~9:30/35 TRスタッフトレーニング 区内/9:50 区外/10:00	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/9:15 区外/9:25 9:45~10:30 ZUMBA@45 (宝栄)	貸切/教室	ワントタイム/教室 詳細はHP/Instagramをご確認ください	区内/9:30 区外/9:40 10:00~10:45 ヨガ I (山田)
10:20~11:05 トリム体操 (坂田・志田)	10:20~11:05 ヨガ I (KYOCO)	区内/10:15 区外/10:25 10:45~11:30 ビギナーエアロ (田辺)	区内/10:15 区外/10:25 10:45~11:30 FIT HOP (TAKARAE)			区内/10:45 区外/10:55 11:15~12:00 HIP HOP (山本)
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	貸切/教室	元気に歩こう 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	教室			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 初級エアロ&BOX (青沼)		区内/13:15 区外/13:25 13:45~14:30 やさしいヨガ (千田)	区内/13:15 区外/13:25 13:45~14:30 ピラティス (高須)	区内/12:15 区外/12:25 12:45~13:30 ヨガ I (鈴木)	区内/12:00 区外/12:10 12:30~13:15 ヨガ II (松田)	区内/12:00 区外/12:10 12:30~13:15 ピラティス (和久井)
区内/15:00 区外/15:10 15:30~16:15 リラックスヨガ (青沼)	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)	貸切/教室	幼児hiphop教室 16:00~16:45 小学生hiphop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/13:30 区外/13:40 14:00~14:45 ステップBEAT.1 (高村)	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/13:45 区外/13:55 14:15~15:00 エアロビクス (小嶋)
				区内/14:30 区外/14:40 15:00~15:45 エアロビクス (高村)	区内/15:15 区外/15:25 15:45~16:30 マージナルワークアウト (BRAFT/HAYATO)	区内/15:00 区外/15:10 15:30~16:15 脂肪燃焼ステップ (小嶋)
				キッズダンス基礎教室 16:00~16:45 小学生hiphop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	教室	ワントタイム 詳細はHP/Instagramをご確認ください
区内/18:30 区外/18:40 19:00~19:45 運動不足解消ヨガ (山口)	区内/18:30 区外/18:40 19:00~19:45 hiphop (後藤)	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/18:30 区外/18:40 19:00~19:45 呼吸法とピラティス (MICHIKO)	期間限定1月まで! ▶▶▶	区内/18:30 区外/18:40 19:00~19:45 HOUSE DANCE (KENICHI)	貸切/教室
区内/19:45 区外/19:55 20:15~21:00 ZUMBA@45 (江原)	区内/19:45 区外/19:55 20:15~21:00 FIT HOP (TAKARAE)	区内/19:45 区外/19:55 20:15~21:00 ディスコダンス (KENICHI)	区内/19:45 区外/19:55 20:15~21:00 マージナルワークアウトin暗闇 (BRAFT/AOI)		区内/19:45 区外/19:55 20:15~21:00 K-POP (NAO)	
				ワントタイム/教室 詳細はHP/Instagramをご確認ください		

ご利用にあたって



「ここは自分の場所」などの場所取りは
ご遠慮ください。

☑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



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。

☑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



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

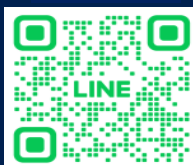
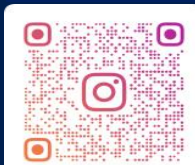
各プログラムの配布時間は上記に記載
されております

ミズノHP

Instagram

LINE

お得な情報
最新情報は
こちら▶▶▶



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）	いくつか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（曜日別変更あり）	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！
		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！