

# フィットネスパレオ若狭 スタジオプログラム (2020年1月~3月)

	月	火	水	木	金	土	日
10:00		定員15名					
11:00	バレトン 10:30~11:20 岩滝	ボディメイクヨガ 10:30~11:15 中井	チャレンジエアロ 10:30~11:20 井川		筋肉コンサーキット 11:00~11:50 片山	ピラティスヨガ 10:30~11:30 川島	かんたんエアロ 11:00~11:50 井川
12:00		定員12名					
13:00		休館日	期間延長	期間延長			
14:00	エンジョイSTEP 14:00~14:50 岩滝	バレトン 14:00~14:50 岩滝	脂肪燃焼エアロ 14:00~15:00 片山		ZUMBA 13:30~14:30 松矢	ポールエクササイズ 13:30~14:20 岩滝	ZUMBA 13:30~14:20 井川
15:00	定員15名					エンジョイエアロ 14:30~15:20 岩滝	
16:00							
19:00	毎月第1・第3 月曜のみ			毎月第2・第4 木曜のみ			
20:00	NEW!! リズムミックパンチ 19:50~20:20 ~スタッフ~	定員14名	リズムミック シェイプアップ 19:30~20:20 ~スタッフ~	かんたんエアロ 19:30~20:20 片山	ピグナースヨガ 19:40~20:30 山本		

**オススメプログラム!**  
**リズムミックパンチ**  
**月2回曜夜!!**

ひねる動きがあるので、お腹まわりの脂肪燃焼や二の腕の引き締めにお勧め!!  
動き自体は簡単なので、初心者の方もぜひお入りください!  
実際にパンチングミットを使用してストレス発散!!

- ◎TEL:0770-62-2507
- ◎営業時間:平日10時~22時/土日祝10時~18時
- ◎休館日:毎週火曜日
- ◆都合によりインストラクターを変更することがございます。
- ◆レッスン開始時間の10分前にはお越しください。
- ◆定員制のレッスンは開始60分前に受付にて整理券を配布いたします。

リズムミックシェイプアップ(50分)	★	★★	リズムミックパンチ(30分)	★	★★	エンジョイSTEP(50分)	★★	★★
前半はステップ台の昇降運動、後半は上半身・下半身の筋力トレーニングをリズムに合わせて簡単に楽しく行います♪			脂肪燃焼、ストレス解消に効果的なレッスンです。ひねる動きがあるのでお腹まわりの引き締め最適です!			ステップ台を使ってかんたんな昇降運動を行います。おもいっきり汗を流し、楽しく脂肪を燃焼!!		

レッスン名	難易度	強度
ヤムナボディローリング(45分)	★	★
NY発のヤムナメソッド。エクササイズ、ストレッチ、リラクゼーションなどセルフケアの要素をまとめて取り入れたボディワークです!		
かんたんエアロ(50分)	★★	★★★
基本動作を中心にいき全身持久力を高められるクラスです。音楽に合わせて楽しく汗をかきましょう!!初めての方でも安心♪		
チャレンジエアロ(50分)	★★★	★★★★
変わったステップやリズムチェンジを織り交ぜながら、楽しく汗をかくレッスンです。ぜひ一度チャレンジしてみてください!!		
ポールエクササイズ(50分)	★	★★
ミニポールを使い、音楽に合わせて楽しく身体を動かします。普段鍛えにくいインナーマッスルを使うので、シェイプアップ効果が期待できます。		
脂肪燃焼エアロ(50分)	★★★	★★★★
脂肪燃焼に効果的な強度で行うクラスです。いろいろな動きを楽しみながら脂肪を燃焼させましょう!!		
筋肉コンサーキット(50分)	★★	★★
筋トレとエアロピクスを交互に行うレッスンです。筋トレと有酸素運動の同時効果により、体力や持久力がアップできます。		
バレトン(50分)	★	★★
フィットネス・バレエ・ヨガの要素を凝縮したレッスンで筋力や柔軟性、バランス感覚、そして理想的なラインが身に付きます。		
ZUMBA(45分/50分/60分)	★★★	★★★★
「ZUMBA」は世界の音楽に合わせて「サウズ」するダンスフィットネスです。ぜひ「ZUMBA」のパワーと効果を体験してください。		
ピグナースヨガ(50分) ヨガベーシック(45分)	★	★★
『こころ』と『からだ』の緊張をほぐして、心身にたまった疲れを癒します。ゆがんだ身体をリセットしてみませんか?		
ボディメイクヨガ(45分)	★★	★★
ヨガのポーズを運動して行いながら、筋力、柔軟性、バランス能力を高めていけるクラスです。		
ピラティスヨガ(60分)	★★	★★★
動きと呼吸をつなげ、コア(お腹)にフォーカスし、身体の中からシェイプアップしていきましょう。		
エンジョイエアロ(50分)	★★	★★★
初めての方から少し慣れてきた方まで、音楽に合わせて楽しく全身を動かします。ポールエクササイズとの2レッスンにチャレンジしてみてください!!		
エンジョイSTEP(50分)	★★	★★