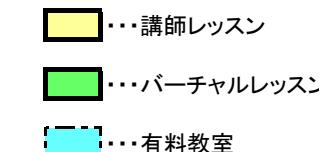


フィットネスパレア若狭 スタジオプログラム (2023年10月~12月)

月	火	水	木	金	土	日
10:00						
11:00	メガダンス30 10:30~11:00 ポールストレッチ 11:10~11:40 スタッフ 定員 12名	ヨガ 10:30~11:20 中井 メガダンス15 (フリースタイル) 11:35~11:50	ZUMBA 10:30~11:20 井川 ラティカルSTEP15 11:35~11:50	ファイドウ15 10:30~10:45 ラテンダンス15 10:55~11:10	ピラティスヨガ 10:30~11:20 川島 ストレッチ 11:20~11:35	メガダンス30 10:30~11:00 ハイパーC15 (腹&尻) 11:10~11:25 定員 10名
12:00	休館	イレブン15 12:00~12:15	バレエスタジオ (大人) 12:10~13:30	第2・4週目は ボディメンテナンス 11:00~11:45	メガダンス15 (フリースタイル) 13:00~13:15	メガダンス15 13:00~13:15 ファイドウ15 13:00~13:15 ZUMBA 13:30~14:20 松矢 ストレッチング15 14:35~14:50
13:00	ラテンダンス15 12:50~13:05	ファイドウ15 12:30~12:45		メガダンス15 13:00~13:15	メガダンス15 13:00~13:15 ZUMBA 13:30~14:20 岩滝 ストレッチング15 14:35~14:50	ハイパーC15 (尻) 13:15~13:30 UBOUND15 13:00~13:15 ZUMBA 13:30~14:20 井川
14:00	エンジョイSTEP 14:00~14:50 岩滝 定員 15名	バレトン 14:00~14:50 岩滝	脂肪燃焼エアロ 14:00~14:50 片山	メガダンス15 13:30~14:20 松矢	メガダンス15 13:30~14:20 岩滝	ZUMBA 13:30~14:20 井川
15:00				メガダンス15 15:30~15:45		卓球スクール (小学生) 15:00~16:10
16:00	卓球スクール (小学生) 16:10~17:20	バレエスタジオ (エンジェル) 16:00~16:50	ストレッチング15 16:00~16:15			卓球スクール (中学生) 16:30~17:40
17:00	卓球スクール (中学生) 17:20~18:30	バレエスタジオ (ジュニア) 17:00~18:00	バレエスタジオ (リハーサル) 17:00~17:50	バレエスタジオ (リハーサル) 17:00~18:00	卓球スクール (練習会) 17:00~17:50	
18:00		バレエスタジオ (リハーサル) 18:00~18:50				...講師レッスン
19:00	エクストリーム15 19:00~19:15 メガダンス30 19:25~19:55 ストレッチング15 20:05~20:20	UBOUND15 19:15~19:30 ハイパーC15 (腹) 19:40~19:55	メガダンス30 19:00~19:30 ハイパーC15 (腹&尻) 19:45~20:15 スタッフ 定員 10名 定員 12名	ファイドウ15 19:15~19:30 ハイパーC15 (腹&尻) 19:40~19:55	ハイパーC 腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度プログラム。	...バーチャルレッスン
20:00		オキシジェノ15 20:05~20:20	第2・4週目は オキシジェノ30	ストレッチング15 20:05~20:20	ラティカルSTEP ステップ台を使用し下肢への負荷をかけて楽しむ有酸素プログラム。	...有料教室



◆都合によりインストラクターを変更する場合がございます。

◆レッスン途中での参加、退場は原則できませんのでご了承ください。

◆定員ありのレッスンにつきましては開始30分前~受付にて整理券を配布します。整理券配布開始時に定員枠を超えた場合は抽選といたします。

プログラム/内容	難易度	強度
ボディメンテナンス/ストレッチ	★	★
リラクゼーションしながら身体を整え、自律神経の交換を促していきます。		
ヨガ	★★	★★
全身の柔軟性を高め、独特の呼吸法により自律神経やホルモンバランスを整えます。		
ピラティスヨガ	★★	★★
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。		
ピラティスヨガ	★★	★★
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。		
ハイパーC	★	★
背柱・骨盤のアライメントを整えることで、姿勢改善や肩こり解消効果が期待できます。		
ボルエクササイズ	★	★★
ミニボールを使い、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を使います。		
バレトン	★	★★
フィットネス、バレエ、ヨガの要素を凝縮したプログラムで、理想的なラインが身に付きます。		
エンジョイSTEP	★	★★
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!!		
脂肪燃焼エアロ	★★	★★★
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!!		
ZUMBA	★★★	★★★
「ZUMBA」は世界の音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネス。		
ファイドウ	★★	★★
キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラム。		
エクストリーム	★	★★
ステップ台、自重、ライトウェイトを使用した全身トレーニングプログラム。		
オキシジェノ	★★	★★
ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れた調整系プログラム。		
UBOUND	★	★★★
ミニトランポリンを使用する高強度ながら関節への負担が少ない有酸素プログラム。		
メガダンス	★★	★★
世界のあらゆるダンスジャンルを楽しむことができるプログラム。		
ラテンダンス	★★	★★
メガダンスのラテンジャンルを集めたプログラム。		
イレブン	★	★★
自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニングプログラム。		
ハイパーC	★	★★
腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度プログラム。		
ラティカルSTEP	★	★★
ステップ台を使用し下肢への負荷をかけて楽しむ有酸素プログラム。		
ラティカルヨガ	★★	★★
心地の良いシンプルなヨガの動作で心身を整えるプログラム。		
ストレッチング	★	★
心地よく全身の柔軟性を高めるストレッチプログラム。		