

フィットネスパレア若狭 スタジオプログラム (2025年7月～9月)

月	火	水	木	金	土	日
10:00						
11:00	メガダンス30 10:30～11:00 定員 13名	ヨガ 10:30～11:20 中井	ZUMBA 10:30～11:20 井川	ラテンダンス15 10:30～10:45	ピラティスヨガ 10:30～11:20 川島	メガダンス30 (フリースタイル) 10:30～11:00
12:00	ボールストレッチ 11:10～11:50 スタッフ	メガダンス15 11:35～11:50	ハイパーC15 (腹&尻) 11:35～11:50	オキシジェノ45 11:00～11:45	UBOUND15 11:35～11:50 定員 10名	ハイパーC15 (尻) 11:10～11:25 定員 13名
13:00	ラテンダンス15 12:50～13:05	ファイドウ15 12:30～12:45	バレエスタジオ (大人) 12:10～13:30 定員 10名	第2・4週目は ボディメンテナ (スタッフ) 11:00～11:50	ラディカルワン15 13:00～13:15	ボールストレッチ 11:35～12:15 スタッフ
14:00	エンジョイSTEP 14:00～14:50 岩滝 定員 15名	UBOUND15 13:00～13:15	ラディカルワン15 13:00～13:15	ZUMBA 13:30～14:15 松矢	エクストリーム15 13:30～13:45	ファイドウ15 13:00～13:15
15:00		バレトン 14:00～14:50 岩滝	ダンスエアロ 14:00～14:50 片山	ヨガ 14:30～15:15 松矢	ZUMBA 13:30～14:20 井川	
16:00	卓球スクール (小学生) 16:10～17:20	メガダンス30 (フリースタイル) 15:05～15:35	ラディカルヨガ30 15:00～15:30			卓球スクール (小学生) 15:00～16:10
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Ⅰ) 17:00～18:00		バレエスタジオ (ジュニアⅡ) 17:00～18:00		卓球スクール (中学生) 16:30～17:40
18:00		バレエスタジオ (リハーサル) 18:00～19:00		バレエスタジオ (リハーサル) 18:00～19:00		
19:00	かんたんファイドウ 19:00～19:30 石蔵	メガダンス15 19:15～19:30	脂肪燃焼エアロ 19:00～19:50 片山	UBOUND15 19:20～19:35 定員 10名		
20:00	ハイパーC15 (腹&尻) 19:40～19:55	ラディカルSTEP15 19:40～19:55	オキシジェノ30 20:00～20:30	ピキナースヨガ 19:45～20:35 山本		
	ストレッチング15 20:05～20:20	ボールストレッチ 20:05～20:45 スタッフ 定員 13名				

- 講師レッスン
- バーチャルレッスン
- 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/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。		
ダンスエアロ	★★	★★
エアロピクスの基本のステップにダンスの動きをアレンジします。		
ヨガ/ピキナースヨガ	★★	★★
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。		
ボールストレッチ	★	★
脊柱・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。		
ボールエクササイズ	★	★★
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。		
かんたんファイドウ	★★	★★
全身を激しく動かす為、短時間で多くのカロリーを消費します！ストレス発散にも効果的です。		
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	★★	★★
初めての方から慣れてきた方まで楽しく体を動かして脂肪を燃焼します。		
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、マッシュアル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/ラテンダンス	★★	★★
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。		
ラディカル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。		
ラディカルワン	★	★★
運動初心者のかラダづくりを目的とした自重やライトプレートを活用した全身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。		
ラディカルヨガ	★★	★★
脊柱の調整、内臓の活性化、ストレス緩和、柔軟性を効果的に整えることができるプログラム。		