

フィットネスパレオ若狭 スタジオプログラム (2026年7月~9月)

月	火	水	木	金	土	日
10:00						メガダンス30 (フリースタイル) 10:30~11:00
11:00	ホールストレッチ 10:55~11:35 スタッフ	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	ハイパーC15 (腹&尻) 11:10~11:25
12:00		メガダンス15 11:35~11:50	ハイパーC15 (腹&尻) 11:35~11:50	ストレッチング15 11:20~11:35	UBOUND15 11:35~11:50	ホールストレッチ 11:35~12:15 スタッフ
13:00	ハイパーC15 (尻) 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	第2・4週目は ボディメンテナンス (スタッフ) 11:00~11:50	ラディカルワウン15 13:00~13:15	ファイドウ15 13:00~13:15
14:00	ラテンダンス15 13:15~13:30	UBOUND15 13:00~13:15	脂肪燃焼エアロ 14:00~14:50 片山	ZUMBA 13:30~14:15 松矢	エクストリーム15 13:30~13:45	ZUMBA 13:30~14:20 井川
15:00	エンジョイSTEP 14:00~14:50 岩滝	バレトン 14:00~14:50 岩滝	オキシジェノ30 15:00~15:30	ヨガ 14:30~15:15 松矢	ポールエクササイズ 14:00~14:50 岩滝	
16:00	卓球スクール (小学生) 16:10~17:20				ストレッチング15 15:05~15:20	
17:00	卓球スクール (中学生) 17:20~18:30		バレエスタジオ (ルルクラス) 16:40~17:25			
18:00		バレエスタジオ (ジュニア中級) 17:30~18:45	バレエスタジオ (ジュニア初級) 17:30~18:45			
19:00	メガダンス15 19:15~19:30	バレエスタジオ (リハーサル) 18:50~19:20	ダンスエアロ 19:00~19:50 片山	ラディカルSTEP15 19:20~19:35		
20:00	ハイパーC15 (腹&尻) 19:40~19:55	ファイドウ15 19:35~19:50		ピギナーズヨガ 19:45~20:35 山本		
	オキシジェノ15 20:05~20:20	ホールストレッチ 20:00~20:40 スタッフ	ストレッチング15 20:00~20:15			

プログラム/内容	難易度	強度
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/ピギナーズヨガ	★★	★★
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。		
ポールストレッチ	★	★
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。		
ポールエクササイズ	★	★★
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。		
ボディメンテナンス	★	★
体幹トレーニングや骨盤の調整、セルフマッサージを行う事により身体を整えます。		
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	★★	★★★
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/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。		
ラディカルワウン	★	★★
運動初心者のカ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。		
ストレッチング	★	★
ゆったりとした音楽に合わせて、立位やマットの上でストレッチを行うプログラム。		

- ...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は開始30分前~受付にて整理券を配布。(配布開始時に定員枠を超えた場合は抽選)