

フィットネスパレオ若狭 スタジオプログラム (2021年7月~9月)

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	バレトン 10:30~11:20 岩滝	ヤムナビロ-リング 10:30~11:15 中井	チャレンジアロ 10:30~11:20 井川	NEW!!	ボディメンテナンス 11:00~11:45 スタッフ	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		ボディメイクヨガ 11:35~12:20 中井					
13:00		休館日					
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	ボールエクササイズ 13:30~14:20 岩滝	ZUMBA 13:30~14:20 井川	
15:00					エンジョイエアロ 14:40~15:30 岩滝		
16:00							
19:00				時間変更			
20:00	ピラティス 19:40~20:30 出口	リズムシェイプアップ 19:40~20:30 ~スタッフ~	筋コンサーキット 19:30~20:20 片山	ピギナスヨガ 19:40~20:30 山本			

！オスメプログラム！
ボディメンテナンス
 ゆったりとリラックスしながら
 ストレッチやセルフマッサージを
 行う事で、日常生活で固まった
 筋肉をほぐします。
 また筋力トレーニングを行う事で
 インナーの強化を図り、姿勢の
 改善・維持へとつなげます。
 身体の調子を整えることを
 目的としたクラスです。
初心者の方、大歓迎です！
ぜひご体験ください♪

- ◇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。
- ◇レッスン開始30分前〜受付にて整理券を配布します。(定員12名様)
- ◇整理券配布開始時に13名様以上の場合は抽選とさせていただきます。

◎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 / 年末年始 ◎TEL: 0770-62-2507

レッスン名	★	★★	★★★	★★★★
ピラティス(50分)	★	★★	★★★	★★★★
リズムシェイプアップ(50分)	★	★★	★★★	★★★★
エンジョイSTEP (50分)	★★	★★★	★★★★	★★★★★

姿勢矯正やシェイプアップに効果的なピラティスの入門編です。基本的な動きをマスターしましょう。

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♪

レッスン名	難易度	強度
ヤムナビロ-リング (45分)	★	★
かんたんエアロ (50分)	★★	★★★
チャレンジアロ (50分)	★★★★	★★★★
ボールエクササイズ (50分)	★	★★
脂肪燃焼エアロ (60分)	★★★★	★★★★
筋コンサーキット (50分)	★★	★★
バレトン (50分)	★	★★
ZUMBA (50分/60分)	★★★★	★★★★
ピギナスヨガ (50分)	★	★★
ボディメイクヨガ (45分)	★★	★★
ピラティスヨガ (60分)	★★	★★★
エンジョイエアロ (50分)	★★	★★★
エンジョイSTEP (50分)	★★	★★

NY発のヤムナビロ-リング。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！

基本動作を中心に行い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♪

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!!

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。

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」は世界の音楽に合わせて「ZUMBA」するが「ZUMBA」です。ぜひ「ZUMBA」のパワーと効果を体験してください。

『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？

ヨガのポーズを連動して行いながら、筋力、柔軟性、バランス能力を高めていけるクラスです。

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。

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。ボ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!!

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!!