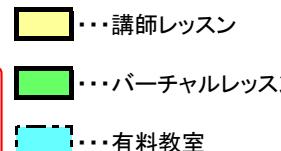


# フィットネスパレア若狭 スタジオプログラム (2026年1月~3月)

月	火	水	木	金	土	日
10:00						
11:00	メガダンス30 (フリースタイル) 10:30~11:00 スタッフ	ヨガ 10:30~11:20 中井	ZUMBA 10:30~11:20 井川	ファイドウ15 10:30~10:45	ピラティスヨガ 10:30~11:20 川島	メガダンス30 10:30~11:00
11:00	ポールストレッチ 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	ハイパーC15 (腹&尻) 11:10~11:25 スタッフ
12:00	休館	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	メガダンス30 11:35~12:15 スタッフ
13:00	ラティカルワン15 13:15~13:30	UBOUND15 13:00~13:15	ラティカルワン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
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 14:00~14:50 片山	ヨガ 14:30~15:15 松矢	ボールエクササイズ 14:00~14:50 岩滝	ZUMBA 13:30~14:20 井川
15:00	卓球スクール (小学生) 16:10~17:20	オキシジェノ30 15:00~15:30			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				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I) 17:00~18:00	バレエスタジオ (ジュニアII) 17:00~18:30			
18:00		バレエスタジオ (ボワント) 18:00~19:00				
19:00	メガダンス30 19:00~19:30	ファイドウ15 19:15~19:30	ダンスエアロ 19:00~19:50 片山	UBOUND15 19:20~19:35	ビギナーズヨガ 19:45~20:35 山本	
20:00	ハイパーC15 (腹&尻) 19:40~19:55	ラティカルワン15 19:40~19:55	オキシジェノ30 20:00~20:30 スタッフ			
	ストレッチング15 20:05~20:20					



◇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)

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	★★	★★
エアロピッ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/ビギナーズヨガ	★	★
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	★	★
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	★	★★
ミニトランボ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。		
ラティカルワン	★	★
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。		
ラティカルヨガ	★	★
背柱の調整、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。		