

フィットネスパレア若狭 スタジオプログラム (2026年10月～12月)

月	火	水	木	金	土	日
10:00	メガダンス30 10:30～11:00	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
11:00	ラディカルワン15 11:10～11:25	定員 13名 ヤムナ (大人) 11:30～12:30	ハイパーC15 (腹&尻) 11:35～11:50	オキシジェノ30 11:00～11:30	UBOUND15 11:35～11:50	定員 13名 ハイパーC15 (腹&尻) 11:10～11:25
12:00	ボールストレッチ 11:35～12:15 スタッフ		第2・4週目は ボディメンテナ (スタッフ) 11:00～11:50	定員 10名		ボールストレッチ 11:35～12:15 スタッフ
13:00	定員 15名 ハイパーC15 (尻) 12:50～13:05	ファイドウ15 12:45～13:00	パレエスタジオ (大人) 12:10～13:30	ラディカルワン15 13:00～13:15	エクストリーム15 13:30～13:45	ファイドウ15 13:00～13:15
14:00	ラテンダンス15 13:15～13:30	UBOUND15 13:15～13:30	定員 10名	ZUMBA 13:30～14:15 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	エンジョイSTEP 14:00～14:50 岩滝	バレット 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	ストレッチング15 15:05～15:20	オキシジェノ15 14:35～14:50
16:00	定員 15名	オキシジェノ30 15:00～15:30				
17:00	卓球スクール (小学生) 16:10～17:20			パレエスタジオ (ルルクラス) 16:40～17:25		
18:00	卓球スクール (中学生) 17:20～18:30	パレエスタジオ (ジュニア中級) 17:30～18:45		パレエスタジオ (ジュニア初級) 17:30～18:45		
19:00	メガダンス15 19:15～19:30	パレエスタジオ (リハーサル) 18:50～19:20	ダンスエアロ 19:00～19:50 片山	UBOUND15 19:20～19:35	定員 10名	
20:00	ハイパーC15 (腹&尻) 19:40～19:55	ファイドウ15 19:35～19:50	ストレッチング15 20:00～20:15	ピギナーズヨガ 19:45～20:35 山本		
	ラディカルヨガ15 20:05～20:20	オキシジェノ30 20:00～20:30	第2・4週目はボールストレッチ (定員13名) 20:00～20:40			

- 講師レッスン
- バーチャルレッスン
- 有料教室

プログラム/内容	難易度	強度
ストレッチ	★	★
リラックス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	★★	★★
エアロビ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。		
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。		
バレット	★	★★
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	★	★
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。		
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		
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。		

- ◇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)