

# フィットネスパレア若狭 スタジオプログラム (2023年7月~9月)

| 月     | 火   | 水                                 | 木                              | 金                                   | 土                              | 日   |
|-------|---|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|---|
| 10:00 |   |                                   |                                | ファイトウ15<br>10:30~10:45              |                                | メガダンス30<br>10:30~11:00                    |
| 11:00 | 定員 10名<br>ボールストレッチ<br>11:10~11:40<br>スタッフ | ヨガ<br>10:30~11:20<br>中井           | ZUMBA<br>10:30~11:20<br>井川     | ラテンダンス15<br>10:55~11:10             | ピラティスヨガ<br>10:30~11:20<br>川島   | 定員 10名<br>ハイパーC15<br>(腹&尻)<br>11:10~11:25 |
| 12:00 | 休館  | チャレンジ<br>UBOUND15<br>12:00~12:15  | ラディカルSTEP15<br>11:35~11:50     | ストレッチ<br>11:20~11:35                | UBOUND15<br>11:35~11:50        | ストレッチング15<br>11:35~11:50                  |
| 13:00 |   | ファイトウ15<br>12:30~12:45            | バレエスタジオ<br>(大人)<br>12:15~13:30 | 第2・4週目は<br>ボディメンテナンス<br>11:00~11:45 |                                | ファイトウ15<br>13:00~13:15                    |
| 14:00 |   | イレブン15<br>13:00~13:15             |                                | メガダンス15<br>(フリースタイル)<br>13:00~13:15 |                                |   |
| 15:00 | 定員 15名<br>エンジョイSTEP<br>14:00~14:50<br>岩滝  | バレトン<br>14:00~14:50<br>岩滝         | 脂肪燃焼エアロ<br>14:00~14:50<br>片山   | ZUMBA<br>13:30~14:20<br>松矢          | ボールエクササイズ<br>13:30~14:20<br>岩滝 | ZUMBA<br>13:30~14:20<br>井川                |
| 16:00 |   |                                   |                                |                                     | メガダンス30<br>14:35~15:05         |   |
| 17:00 | 卓球スクール<br>(小学生)<br>16:10~17:20            | バレエスタジオ<br>(エンジェル)<br>16:00~16:50 |                                |                                     | ストレッチング15<br>15:15~15:30       | 卓球スクール<br>(小学生)<br>15:00~16:10            |
| 18:00 | 卓球スクール<br>(中学生)<br>17:20~18:30            | バレエスタジオ<br>(ジュニア)<br>17:00~18:00  |                                | バレエスタジオ<br>(リハーサル)<br>17:00~17:50   |                                | 卓球スクール<br>(中学生)<br>16:30~17:40            |
| 19:00 | エクストリーム15<br>19:00~19:15                  | UBOUND15<br>19:15~19:30           | ラディカルSTEP15<br>19:00~19:15     | ファイトウ15<br>19:00~19:15              |                                |   |
| 20:00 | メガダンス30<br>19:25~19:55                    | ハイパーC15<br>(腹)<br>19:40~19:55     | メガダンス30<br>19:25~19:55         | ハイパーC15<br>(腹&尻)<br>19:25~19:40     |                                |   |
|       | ストレッチング15<br>20:05~20:20                  | オキシジェノ15<br>20:05~20:20           | ストレッチング15<br>20:05~20:20       | オキシジェノ30<br>19:50~20:20             |                                |   |

- ...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  |
|---|-----|-----|
| ボディメンテナンス/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。              |     |     |
| 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。     |     |     |
| 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。おもいきり汗を流し、楽しく♪脂肪を燃焼!!   |     |     |
| 脂肪燃焼エアロ   | ★★  | ★★★ |
| 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!! |     |     |
| 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。            |     |     |
| ファイトウ   | ★★  | ★★  |
| 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   | ★★  | ★★  |
| 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。                  |     |     |
| ラテンダンス  | ★★  | ★★  |
| メガダンスのラテンジャンルを集めたプログラム。                         |     |     |
| イレブン  | ★   | ★★  |
| 自重のみを利用した高強度なファンクショナル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。                 |     |     |
| ラディカルヨガ   | ★★  | ★★  |
| 心地の良いシンプルなヨガの動作で心身を整えるプログラム。                    |     |     |
| ストレッチング   | ★   | ★   |
| 心地よく全身の柔軟性を高めるストレッチプログラム。                       |     |     |

◇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。