

フィットネスパレオ若狭 スタジオプログラム (2024年10月~12月)

月	火	水	木	金	土	日
10:00				ラテンダンス15 10:30~10:45		メガダンス30 10:30~11:00
11:00	ボールストレッチ 11:10~11:40 スタッフ 定員 12名	ヨガ 10:30~11:20 中井	ZUMBA 10:30~11:20 井川	ファイトウ15 10:55~11:10	ピラティスヨガ 10:30~11:20 川島 定員 10名	ハイパーC15 (腹&尻) 11:10~11:25
12:00	休館			第2・4週目は ボディメンテナンス (スタッフ) 11:00~11:50		
13:00	ラテンダンス15 12:50~13:05	ファイトウ15 12:30~12:45	バレエスタジオ (大人) 12:10~13:30	エクストリーム15 13:00~13:15	メガダンス15 13:30~13:45	ファイトウ15 13:00~13:15
14:00	ハイパーC15 (尻) 13:15~13:30	UBOUND15 13:00~13:15 定員 10名		ZUMBA 13:30~14:20 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 定員 15名	バレトン 14:00~14:50 岩滝	メガダンス30 (フリースタイル) 14:00~14:30			
16:00			美BODY 14:40~15:10 岡本			卓球スクール (小学生) 15:00~16:10
17:00	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
18:00		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) 17:00~18:00		
19:00		バレエスタジオ (リハーサル) 18:00~19:00		バレエスタジオ (リハーサル) 18:00~19:00		
19:00	ボクササイズ 19:00~19:30 出口		脂肪燃焼エアロ 19:00~19:50 片山	ファイトウ15 19:15~19:30		
20:00	ハイパーC15 (腹&尻) 19:40~19:55	メガダンス30 19:15~19:45			ハイパーC15 (腹) 19:40~19:55	
	ストレッチング15 20:05~20:20	ボールストレッチ 19:55~20:25 スタッフ	オキシジェノ30 20:00~20:30			

- ...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。

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。		
美BODY	★	★
チューブ、自重、ボールなどを使用して引き締まった『美しい身体』を目指します!		
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。		
ボクササイズ	★★	★★
全身を激しく動かす為、短時間で多くのカロリーを消費します! ストレス発散にも効果的です。		
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。		
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	★	★
心地よく全身の柔軟性を高めるストレッチプログラム。		