

フィットネスパレオ若狭 スタジオプログラム (2022年4月～6月)

月	火	水	木	金	土	日
10:00	バレトン 10:30~11:20 岩滝	第2・4週目はヨガ ヤマナボディローリング 10:30~11:15 中井	チャレンジアロ 10:30~11:20 井川	UBOUND15 10:30~10:45	ピラティスヨガ 10:30~11:20 川島	メガダンス45 10:30~11:15
11:00	ファイドウ15 11:35~11:50	メガダンス30 11:30~12:00	ラディカルSTEP30 11:35~12:05	ラテンダンス15 10:55~11:10	UBOUND15 11:25~11:40	ストレッチング15 11:50~12:05
12:00	ラテンダンス15 12:50~13:05	休館	パレエスタジオ(大人) 12:20~13:30	メガダンス30(フリースタイル) 12:45~13:15	ファイドウ15 11:35~11:50	ストレッチング15 11:50~12:05
13:00	ハイパーC15(尻) 13:15~13:30	UBOUND15 13:15~13:30	休館	メガダンス30(フリースタイル) 12:45~13:15	ファイドウ15 13:00~13:15	ストレッチング15 11:50~12:05
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	ZUMBA 13:30~14:20 松矢	ポールエクササイズ 13:30~14:20 岩滝	ZUMBA 13:30~14:20 井川
15:00	定員 15名	休館	休館	休館	エンジョイエアロ 14:40~15:30 岩滝	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	パレエスタジオ(エンジェル) 16:00~16:50	休館	休館	オキシジェノ15 15:45~16:00	卓球スクール(中学生) 16:30~17:40
17:00	卓球スクール(中学生) 17:30~18:40	パレエスタジオ(ジュニア) 17:00~18:00	休館	休館	休館	休館
18:00	休館	休館	休館	休館	休館	休館
19:00	メガダンス30 19:15~19:45	エクストリーム15 19:15~19:30	ラテンダンス15 19:00~19:15	ファイドウ15 19:00~19:15	定員 15名	定員 10名
20:00	イレブン15 19:55~20:10	ハイパーC15(尻) 19:40~19:55	UBOUND15 19:25~19:40	ハイパーC15(尻) 19:25~19:40	定員 15名	定員 10名
	ストレッチング15 20:20~20:35	オキシジェノ15 20:05~20:20	ラディカルヨガ15 19:50~20:05	ストレッチング15 19:50~20:05	定員 15名	定員 10名

- ・・・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
ヤマナボディローリング	★	★
NY発メソッド。ストレッチ、リラクゼーションなどのセルフケアの要素を取り入れたプログラム。		
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。		
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。		
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!!		
エンジョイエアロ	★★	★★★
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。		
チャレンジアロ	★★★	★★★★
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。難易度高めです!		
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。
- ※定員なしのプログラムにつきましても、コロナ過により人数制限をかせらせて頂く場合がございます。