

フィットネスパレオ若狭 スタジオプログラム (2021年10月~12月)

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	バレトン 10:30~11:20 岩滝	ヤムナビロ-リング 10:30~11:15 中井	チャレンジエアロ 10:30~11:20 井川		ボディメンテナンス 11:00~11:45 スタッフ	ピラティスヨガ 10:30~11:30 川島	かんたんエアロ 11:00~11:50 井川
12:00		ボディメイクヨガ 11:35~12:20 中井					
13:00		休館日					
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 14:00~15:00 片山	ZUMBA 13:30~14:30 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					エンジョイエアロ 14:40~15:30 岩滝		
16:00							
19:00		毎月第1・3・5 水曜のみ実施					
20:00	ピラティス 19:40~20:30 出口	リズム シェイプアップ 19:40~20:30 ~スタッフ~	筋コンサーキット 19:30~20:20 片山	ピギナスヨガ 19:40~20:30 山本			

！オスメプログラム！
筋コンサーキット
 筋カトレーニングとエアロピクスを交互に行うレッスンです。同時にすることにより短時間で脂肪燃焼効果が期待できます。その他に持久力や筋力、瞬発力、フィジカルも同時に鍛えられるので多くの方におすすめです！
男女問わず、大歓迎です！
ぜひご体験ください♪

- ◇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。
- ◇レッスン開始30分前～受付にて整理券を配布します。(定員15名様) 水曜ヤムナにおいてはボールに限りがあるため12名様までとなります。
- ◇整理券配布開始時に16名様以上の場合は抽選とさせていただきます。

◎営業時間：平日10時～22時／土日祝10時～18時
 ◎休館日：毎週火曜日／年末年始 ◎TEL:0770-62-2507

レッスン名	難易度	強度
ピラティス(50分)	★	★★
リズムシェイプアップ(50分)	★	★★
エンジョイSTEP (50分)	★★	★★
姿勢矯正やシェイプアップに効果的なピラティスの入門編です。基本的な動きをマスターしましょう。		
前半はステップ台の昇降運動、後半は上半身・下半身の筋力トレーニングをリズムに合わせて簡単に楽しく行います♪		
ピラティス(50分)	★★	★★★
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。		
かんたんエアロ (50分)	★★★	★★★★
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。ポールエクササイズとの2レッスンにチャレンジしてみたいは！?		
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!!		
かんたんエアロ (50分)	★★★	★★★★
基本動作を中心に全身持久力を高められるクラスです。音楽に合わせて楽しく汗をかきましょう!!初めての方でも安心♪		
チャレンジエアロ (50分)	★★★★	★★★★
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。ぜひ一度チャレンジしてみてください!!		
ポールエクササイズ (50分)	★	★★
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マッスルを使うので、シェイプアップ効果が期待できます。		
脂肪燃焼エアロ (60分)	★★★★	★★★★
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!!		
筋コンサーキット (50分)	★★	★★
筋トレとエアロピクスを交互に行うレッスンです。筋トレと有酸素運動の同時効果により、体力や持久力がアップできます。		
バレトン (50分)	★	★★
フィットネス・パレオ・ヨガの要素を凝縮したレッスンで筋力や柔軟性、バランス感覚、そして理想的なラインが身に付きます。		
ZUMBA (50分/60分)	★★★★	★★★★
「ZUMBA」は世界の音楽に合わせて「ワザワザ」するが「フィット」です。ぜひ「ZUMBA」のパワーと効果を体験してください。		
ピギナスヨガ (50分)	★	★★
『こころ』と『からだ』の緊張をほぐして、心身にたまっていた疲れを癒します。ゆがんだ身体をリセットしてみませんか?		
ボディメイクヨガ (45分)	★★	★★
ヨガのポーズを連動して行いながら、筋力、柔軟性、バランス能力を高めていけるクラスです。		
ピラティスヨガ (60分)	★★	★★★
NY発のヤムナビロ-リング。エクササイズ、ストレッチ、リラクゼーションなどセルフケアの要素をまとめて取り入れたボディワークです!		