

# フィットネスパレア若狭 スタジオプログラム (2020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	ボディメイクヨガ 10:30~11:15 中井	チャレンジエアロ 10:30~11:20 井川	筋肉コンサーキット 11:00~11:50 片山	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		ヤムナボディ ローリング 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	ボールエクササイズ 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2・第4 木曜のみ			
20:00		リズム シェイプアップ 19:40~20:30 ~スタッフ~	かんたんエアロ 19:30~20:20 片山	ビギナーズヨガ 19:40~20:30 山本			

**♪オススメプログラム♪**  
**ビギナーズヨガ**  
**毎週金曜夜!!**

深い呼吸を繰り返しながらポーズをとっていくので、基礎代謝の向上や体幹強化、姿勢改善などに効果的です。コロナ禍でエアロビクス運動はしんどいという方もぜひ☆はじめての方でも安心ですのでご体験ください♪

- ◇都合によりインストラクターを変更することがございます。
- ◇レッスン開始30分前~受付にて整理券を配布します。(先着10名様)
- ◇整理券配布開始時に11名様以上の場合は抽選とさせていただきます。
- ◇コロナ対策の為、マスク着用のご協力をお願いします。

◎TEL:0770-62-2507  
 ◎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

リズムシェイプアップ(50分)	★	★★
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♪		

レッスン名	難易度	強度
ヤムナボディローリング (45分)	★	★
NY発のヤムナメソッド。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!		
かんたんエアロ (50分)	★★	★★★
基本動作を中心にいき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!!		
ボールエクササイズ (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!!		
筋肉コンサーキット (50分)	★★	★★
筋トレとエアロビ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・バレエ・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「サウズ」するダンスフィットネスです。ぜひ「ZUMBA」のパワーと効果を体験してください。		
ビギナーズヨガ (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)	★★	★★
ヨガのポーズを運動して行いながら、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)	★★	★★★
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。		
エンジョイエアロ (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。ボールエクササイズとの2レッスンにチャレンジしてみてください!		
エンジョイSTEP (50分)	★★	★★
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!!		