

フィットネスパレオ若狭 スタジオプログラム (2020年4月~6月)

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	バレトン 10:30~11:20 岩滝	定員15名 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		定員12名 ヤムナボディ ローリング 11:25~12:10 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	定員15名				エンジョイエアロ 14:30~15:20 岩滝		
16:00							
19:00	毎月第1・第3 月曜のみ			毎月第2・第4 木曜のみ			
20:00	リズムミックパンチ 19:50~20:20 ~スタッフ~	定員14名 リズムミック シェイプアップ 19:30~20:20 ~スタッフ~	かんたんエアロ 19:30~20:20 片山	ピギナースヨガ 19:40~20:30 山本			

オススメプログラム!
かんたんエアロ
月2回木曜夜!!

基本的な動きを中心にリズムに合わせて動くエクササイズです。脂肪燃焼だけでなく、スタミナUPにも向いており、ダイエットや健康維持など総合的な効果が期待できる優れたものです。はじめての方でも安心ですのでぜひご体験ください♪

- ◎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
- ◆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。
- ◆レッスン開始時間の10分前にはお越しください。
- ◆定員制のレッスンは開始60分前に受付にて整理券を配布いたします。

リズムミックシェイプアップ(50分)	★	★★	リズムミックパンチ(30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♪			脂肪燃焼、ストレス解消に効果的なレッスンです。ひねる動きがあるのでお腹まわりの引き締めにも最適です!		

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)	★★	★★★
基本動作を中心にを行い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・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。		
ピギナースヨガ(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)	★★	★★★
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!!		