ユメックスアリーナ(塩尻市総合体育館) スタジオ有料プログラム

2022年8月～

	月	火	水	木	金	土	日
8:30							
9:00							
9:30							
10:00	**ストレッチ体操** 野村 由美子		**フットコンディショニング** 川上 有子	**美Bodyエクササイズ** 鈴木 紗織	**ZUMBA** 中里 みずほ		
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00					**格闘技系エクササイズ** 山田 美由紀	**ヨガ** KIYOMI	
13:30	**ピラティス** 宮原 里菜子		**週替わりレッスン※** MIDORI	**やさしいエアロビクス** 北原 幸恵			
14:00						**フラダンス** KIYOMI	
14:30			**※週替わりレッスン** **●第１・３・５週 … ヨガ** **●第２・４週 … ZUMBA**				
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	**キッズダンス 40** 宮原 里菜子						
17:00							
17:30	**キッズダンス 50** 宮原 里菜子						
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	**ZUMBA** 野村 由美子		**ボディメイクフィット** 北原 幸恵		**筋トレ・エクササイズ** 黒岩 健吾	**ZUMBA** 中里 みずほ	
20:00							
20:30							
21:00							

550円／１回	**・・・有酸素系**
550円／１回	**・・・リラックス系**
550円／１回	**・・・筋トレ・ストレッチ**
4,400円／月	**・・・スクール**

プログラム内容紹介

2022年8月～

プログラム名	曜日	時間	内容	強度	難度
ストレッチ体操	月	10:00 ～ 10:50	肩こりや腰痛、身体が硬いとお悩みの方！どなたでもできるストレッチとほぐしで心と身体を和らげます。 心身のリラックスはアンチエイジングにも効果的。	★	★
ピラティス	月	13:30 ～ 14:20	K-POPアイドル達が、日々のトレーニングに取り入れている事で最近話題のピラティス。日常生活に必要なインナーマッスルを鍛えて、引き締まりながらも美しいボディラインを目指しましょう。	★	★
ZUMBA	月	19:30 ～ 20:20	ラテンミュージックでパーティーのように楽しんでできるZUMBA。初めての方でも大丈夫！一緒に気持ち良い汗を流して踊りませんか!?楽しみながらのダンスフィットネスですのでダイエットにも最適!!一緒に楽しみましょう!!	★	★
フットコンディショニング	水	10:00 ～ 10:50	リンパ、血流の流れをよくして体調改善をしていきます。 硬くなっている筋肉を使いやすい弾力のある状態に戻し、動きやすい身体づくりをします。	★	★
ヨガ	水※	13:30 ～ 14:20	筋力アップと柔軟性のある身体を目指しながら、身体を整えるクラスです。 トレーニング要素も取り入れながら、ヨガの基本的なポーズも行います。	★～ ★★	★～ ★★
ZUMBA	水※	13:30 ～ 14:20	世界各国の陽気な音楽に合わせて踊るダンスプログラムです。 消費カロリーも高めですのでストレス発散にもオススメです!!	★★～ ★★⯪	★★
ボディメイクフィット	水	19:30 ～ 20:20	ステップ台を使った簡単な運動です。ストレッチ、筋トレ、有酸素運動を簡単な動きで繰り返し、全身を動かします。 『体をスリムにしたいけど何をしたら良いのか分からない方』『汗をかきたい方』にぜひオススメです!!	★	★
美Bodyエクササイズ	木	10:00 ～ 10:50	立ったまま行う簡単な筋トレ＆有酸素エクササイズで、姿勢改善と体力づくりを目指します。 シューズやマットは不要、運動初心者でも安心してご参加いただけます。	★	★
やさしいエアロビクス	木	13:30 ～ 14:20	リズミカルな運動によって心肺機能を活発にし、酸素消費量の増大をはかる有酸素運動。 ストレス発散・ダイエットに効果的です。	★～ ★★	★
ZUMBA	金	10:00 ～ 10:50	ラテン音楽にのせて、インストラクターの動きを見て・まねて・楽しむクラス。振り付けも簡単なのにカッコいい！ 気持ちいい汗を一緒流しましょう！！	★～ ★★	★～ ★★
格闘技系エクササイズ	金	13:00 ～ 13:50	「パンチ」「キック」といった格闘技の動きを取り入れ身体全身を使う脂肪燃焼プログラム。 ストレス発散すること間違いなし!!	★★	★★
筋トレ・エクササイズ	金	19:30 ～ 20:20	音楽に合わせながらトレーニングをします。 筋トレで楽しくカラダづくりをしたい方にオススメです!	★★★⯪	★★★
ヨガ	土	13:00 ～ 13:50	ヨガは呼吸を感じながら座位や立位でポーズをとることで血流が良くなり代謝がアップし身体が整います。 心地よい範囲で行いますのでどなたでも安心してご参加いただけます。ぜひ、お待ちしています。	★	★
フラダンス	土	14:00 ～ 14:50	音楽に合わせて足でリズムをとり、手は手話で踊りの内容を伝えていきます。楽しく覚えていける楽曲になってますのでどなたでも気軽にご参加いただけます。気持ちよく体を動かしたい方に最適なクラス。皆様のご参加をお待ちしています。	★★	★★
ZUMBA	土	19:30 ～ 20:20	幅広い世代で流行りの曲を、すぐに真似できるカッコいいステップで気持ちよく踊りましょう。 ストレス解消しながら、楽しく脂肪燃焼をできるプログラムです	★	★
キッズダンス 40	月	16:40 ～ 17:20	ダンスがはじめての幼児(年中～年長)向けのクラス。ヒップホップやジャズダンスの動きを取り入れ、楽しく、かわいく踊りましょう。		
キッズダンス 50	月	17:30 ～ 18:20	ダンスがはじめての小学生(1～3年生)向けのクラス。ヒップホップやジャズダンスの動きを取り入れ、楽しく、かわいく踊りましょう。		

550円／１回 ・・・有酸素系
550円／１回 ・・・リラックス系
550円／１回 ・・・筋トレ・ストレッチ
4,400円／月 ・・・スクール

※は週替わりレッスンとなります。毎月のスケジュールはホームページなどでご確認ください。