

# スタジオタイムスケジュール

2022年8月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	ヨガ 9:45～10:45 野村		ZUMBA 9:45～10:30 金光	ZUMBA GOLD 9:45～10:15 鳥本	ヨガ 9:45～10:45 島田	初級エアロ 9:45～10:15 高田	ヨガ 10:00～11:00 野村
11:00	SALSATION 11:00～12:00 林		VR 11:00～11:30 OXIGENO	おためしピラティス 10:30～11:00 鳥本	初中級エアロ 11:00～11:45 白須	ピラティス 10:30～11:15 高田	VR 11:30～12:00 UBOUND
12:00	機能改善エクササイズ 12:15～13:00 林		VR 12:00～12:30 UBOUND	VR 11:30～12:00 LATIN DANCE	初級ステップ 12:00～12:30 白須	VR 11:30～12:00 MEGADANZ	VR 12:30～13:00 OXIGENO
13:00			骨盤調整ストレッチ 13:00～13:45 地家	VR 12:15～12:45 HYPER C		かんたんフラダンス 12:15～13:00 長谷川	VR 13:30～14:00 OXIGENO
14:00	ZUMBA 14:00～14:45 金光		中級エアロ 14:00～14:45 江川	オリジナルダンス 13:00～13:45 辻井	ヨガ 13:30～14:15 平塚	VR 13:30～14:00 UBOUND	VR 13:30～14:00 FIGHT DO
15:00	ヨガ 15:00～15:45 上原		初中級ステップ 15:00～15:45 江川	初級ステップ 14:00～14:30 高田	初級エアロ 14:30～15:00 SAORI	VR 14:30～15:00 OXIGENO	VR 14:30～15:00 RADICAL YOGA
16:00	初中級エアロ 16:00～16:45 銭谷			ピラティス 14:45～15:30 高田	ZUMBA 15:15～16:00 SAORI	ZUMBA 15:30～16:15 大江	VR 15:30～16:00 HYPER C
17:00	VR 17:15～17:45 UBOUND		VR 16:15～16:45 RADICAL YOGA	VR 16:15～16:45 UBOUND	VR 16:30～17:00 FIGHT DO	VR 16:30～17:00 MEGADANZ	VR 16:30～17:00 MEGADANZ
18:00	VR 18:00～18:30 MEGADANZ		VR 17:15～17:45 HYPER C	VR 17:15～17:45 OXIGENO		VR 17:00～17:30 RADICAL YOGA	
19:00	ピラティス 19:00～19:45 鳥本		VR 18:00～18:30 FIGHT DO			VR 18:00～18:30 FIGHT DO	
20:00	VR 20:00～20:30 LATIN DANCE		VR 19:00～19:30 UBOUND	初中級エアロ 19:00～19:45 白須	SALSATION 19:00～20:00 金光	VR 19:00～19:30 MEGADANZ	
21:00			VR 20:00～20:30 OXIGENO	VR 20:00～20:30 FIGHT DO	VR 20:15～20:30 HYPER C	VR 20:00～21:30 HYPER C	



※一部内容が変更となる場合がございます。

# スタジオ内容一覧

【スタジオ】				
プログラム名	内容	定員	レベル	
有酸素系	初級エアロ	エアロビクスの基本動作をわかりやすくご紹介する、初めての方向けのプログラムです。	20人	★
	初中級エアロ	エアロビクスの動きに少し慣れてきた方向けの、簡単なコンビネーションをマスターしていくプログラムです。	20人	★ ★
	中級エアロ	エアロビクスに慣れた方向けのプログラムです。様々なバリエーションを楽しみたい方におすすめです。	20人	★ ★ ★
	初級ステップ	ステップ台を使った昇降運動で、初めての方や慣れていない方向けのシンプルなプログラムです。	20人	★
	初中級ステップ	ステップエクササイズに少し慣れてきた方向けの、簡単なコンビネーションをマスターしていくプログラムです。	20人	★ ★
ダンス系	ZUMBA®	ラテン系の音楽を中心に、様々なジャンルの動きを取り入れた、振り付けが楽しいダンスエクササイズです。	20人	★ ★
	ZUMBA GOLD®	フィットネス初心者やダンス初心者の方におすすめのZUMBA®のプログラムです。	20人	★
	SALSATION®	ファンクショナルな要素を取り入れたダンスのプログラムです。音楽を感じることで踊りに集中します。	20人	★ ★
	オリジナルダンス	ジャズダンスやテーマパークダンスなど、インストラクターオリジナルの振り付けや動きを行うプログラムです。	20人	★ ★
	かんたんフラダンス	心地良いゆったりとしたハワイアン風の曲に乗せて踊るプログラムです。フラダンス特有の動きをマスターします。	20人	★
ヨガ系	ヨガ	様々なヨガのポーズと呼吸法を組み合わせることで、柔軟性やバランス力のアップ、リラクゼーションを行います。	20人	☆
調整系	おためしピラティス	ピラティスの基本動作を行うプログラムです。初めての方や慣れていない方におすすめです。	20人	
	ピラティス	コアの筋肉を鍛え、骨盤と背骨の位置を整えるプログラムです。姿勢改善や腰痛予防の効果が期待できます。	20人	
	機能改善エクササイズ	関節や筋肉に対する負担を和らげ、良い姿勢を保つ筋肉を使うことで、機能的な動きを取り戻すプログラムです。	20人	
	骨盤調整ストレッチ	骨盤周りのインナーマッスルをほぐしたり鍛えることで、骨盤の歪みを正すプログラムです。	20人	

【バーチャル】			
プログラム名	内容	定員	レベル
ファイドゥ FIGHT DO	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	20人	★ ★
オキシジェノ OXIGENO	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	20人	★
イレブン ELEVEN	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	20人	★ ★ ★
ラディカル ヨガ RADICAL YOGA	流れるような動き(フロー)で行うヨガのプログラム	20人	★
ハイパー シー HYPER C	腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度のプログラム	20人	★ ★ ★
ストレッチ STRETCHING	立位やマットの上でのストレッチを行うリラクゼーション効果の高いプログラム	20人	★
メガダンス MEGA DANZ	世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです。	20人	★ ★
ラテンダンス LATIN DANCE	ラテン系のダンスプログラム	20人	★
ユーバウンド UBOUND	ミニトランポリンを使用して行う高強度かつ膝や腰への負担の少ないトレーニングプログラムです。	15人	★ ★