トレーニングパーク・スタジオタイムテーブル

2024/6/1～

	月	火	水	木	金	土	日
8:30							
9:00	9:15 練功十八法	9:15 コンディショニング ヨガ ３０　前田	9:30 気功 ６０ 篠村	9:15 入門フラダンス ３０　高橋早苗	9:15 楊名時太極拳２４式 ６０ 渡辺正明	9:15 整 バランスボール ３０　森岡	9:15 ピラティス ３０　新井
9:30	バレエストレッチ ４５ 渡辺愛	10:00 ZUMBA GOLD ４５ 武内	10:45 練功十八法	10:00 のびのび体操 ３０　鳴澤	10:30 練功十八法	10:00 練功十八法 コンディショニング エクササイズ ３０　鳴澤	10:00 ちびボール エクササイズ ３０　新井
10:00	10:30 かんたんエアロ ４５　金井	11:00 練功十八法 かんたんエアロ ４５ 森岡	いきいき体操 ４５ 水村	10:45 練功十八法 コンディショニング エクササイズ ４５　鳴澤	整 ステップ サーキット ６０　鳴澤	11:00 エアロサーキット ６０ 鳴澤	10:45 練功十八法 かんたんエアロ ４５ 水村
10:30	11:30 バレトン ４５ 金井	12:15 RITMOS ６０ 伊藤	12:00 整 ボディ コンディショニング ３０　水村	12:00 ボル・ド・ブラ ４５ 植田	12:00 健美操 ６０ 宮本	12:15 ジャズダンス ６０ 松本知沙美	12:00 RITMOS ６０ MAYU
11:00	12:30 整 バランスボール ４５　豊島	13:30 練功十八法 いきいき体操 ４５ 舞	12:45 ボル・ド・ブラ ４５ 植田	13:00 整 かんたんステップ ３０　佐藤果純	13:15 練功十八法 いきいき体操 ４５ 鳴澤	13:30 練功十八法 かんたんエアロ ４５ 森岡	13:15 整 ボディ コンディショニング ３０　新井
11:30	13:30 整 ベーシック ステップ ４５　森岡	14:45 コンビネーション エアロ ６０　本間	13:45 練功十八法 のびのび体操 ３０　森岡	13:45 練功十八法 かんたんエアロ ４５ 佐藤果純	14:30 練功十八法 かんたんエアロ ４５ 鳴澤	14:45 バレトン ６０ fujico	14:00 練功十八法 マーシャル ファイト ６０　新井
12:00	14:30 ベーシック エアロ ６０ mii	16:00 リンパマッサージ ヨガ ４５　前田	14:45 かんたんエアロ ４５ 本間	15:00 ベーシックエアロ ６０ 眞尾	15:45 コンディショニング ヨガ ４５　前田	16:00 ベーシックエアロ ６０ u-carry	15:30 オリジナルエアロ ６０ 金井
12:30	15:45 MEGADANZ ６０ mii	18:00 青竹 コンディショニング ３０　森岡	筋コンディショニング 16:15 コンディショニング ヨガ ４５　前田	機能美ストレッチ ４５　fujico	17:00 整 ボディ コンディショニング ３０　柴原	17:15 DanceFit ６０ u-carry	16:45 整 ボディ コンディショニング ６０　高橋優都子
13:00	17:00 筋コンディショニング ４５　中塚愛瀬	18:45 かんたんエアロ ４５ 森岡	18:15 整 ベーシック ステップ ４５　森岡	18:00 ピラティス ４５　都平	17:45 コンビネーション エアロ ４５　柴原	18:30 ZUMBA ６０ 水村	18:00 ベーシックエアロ ６０ 鳴澤
13:30	18:00 整 ベーシック ステップ ４５　中塚愛瀬	19:45 コンビネーション エアロ ６０　井口	19:10 コア　１５　森岡	18:55 ベーシック エアロ ６０　都平	18:45 RITMOS ６０ 大串	19:45 カーディオ ボクササイズ ６０　水村	
14:00	19:00 オリジナルエアロ ６０ 中塚愛瀬	21:00 ナイトボディケア ３０　児玉	19:35 ZUMBA ６０ u-carry	20:05 ダンスエアロ ４５ 武内	20:00 ボル・ド・ブラ ４５ 大串		
14:30	20:15 ZUMBA ６０ tommy		20:45 フリースタイル ６０ u-carry	21:00 ZUMBA ４５ 武内	21:00 ピラティス ３０　大串		
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

※ご不明点ありましたら、スタッフまでお声がけください。

スタジオ入場時間に関して

レッスン開始時刻後の入場時間には制限がございます。

60分レッスン→15分　　45分レッスン→10分

30分レッスン→5分　　15分レッスン→規制無

開始時間から上記のお時間をすぎますとレッスンにご参加いただけませんのでご注意ください。

プログラム名	時間	強難度		内容
かんたんエアロ	45	★☆		初めての方や慣れていない方、シンプルな動きを好む方にお勧めのプログラムです。エアロビクスの基本となる動きを行います。
ベーシックエアロ	60/45	★★☆		弾む動作をふくみ、運動強度・難易度をレベルアップした、エアロビクスに慣れてきた方にお勧めのプログラムです。
エアロサーキット	60	★★		弾む動作を含むエアロビクスと筋トレを交互に行います。エアロビクスと筋トレを両方行いたい方にお勧めのプログラムです。
コンビネーションエアロ	60/45	★★★☆		このクラスからターンが含まれます。初中級の中でも運動強度、難易度を高めに設定したプログラムです。
オリジナルエアロ	60	★★★☆		インストラクターによるオリジナリティーを生かしたクラスになります。
かんたんステップ（定員４０名） 整	30	★★		ステップを初めて行う方、慣れていない方にお勧めのプログラムです。ステップ台を使った昇降運動に慣れていきます。
ベーシックステップ（定員４０名） 整	45	★★★		ステップに慣れてきた方、ターンも含みつつシンプルな動きを好む方にお勧めのプログラムです。
ステップサーキット（定員４０名） 整	60	★★★		慣れてきた方向けのステップ動作と筋トレを交互に行います。ステップと筋トレを両方行いたい方にお勧めのプログラムです。
ZUMBA	60/45	★★☆		アメリカからやってきたダンス系エクササイズで、ノリノリなダンスを踊りながらダイエットが出来るエクササイズです。
ZUMBA GOLD	45	★☆		運動初心者の方やダンス初心者、高齢者の方にお勧めのプログラムです。バランスカの向上も望め、どんな方でも楽しめるプログラム構成になっています。
RITMOS	60	★★☆		世界の様々なダンスジャンルを集結し、シンプルな動きとダイナミックなアレンジのフィットネスプログラムです。
MEGADANZ	60	★★☆		様々なダンスの要素が入り、音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。
フリースタイル	60	★★☆		HIPHOPのリズムとり、アイソレーションと基本ステップを中心に振付を組み立てていくクラスです。性別・年齢・経験問わずご参加いただけます。
ダンスエアロ	45	★★☆		ダンスとエアロの動きをミックスしたプログラムです。しなやかさとダイナミックさを合わせたダンスエアロビクスです。
DanceFit	60	★★☆		エアロビクスよりもダンスを主としたプログラムです。音楽に合わせて気持ち良く踊りましょう。
ジャズダンス	60	★★☆		クラッシックバレエを基礎としたダンスジャンルです。つま先や指先まで意識を高め、綺麗にそしてしなやかに身体を動かします。曲によって振り付けはさまざまです。
入門フラダンス	30	★		フラダンスの基本動作やステップを覚えながら楽しんでいただくプログラムです。
ポル・ド・ブラ	45	★☆		バレエとダンスの要素を取り入れた、姿勢、筋力、柔軟性などの調整をする、ダンスコンディショニングエクササイズです。
バレトン	60/45	★★		フィットネス＆バレエ＆ヨガの３つの要素を融合した、新感覚のフュージョン系エクササイズです。
練功十八法	15	☆		医療と体育を結びつけた体操で、中国の古代武術を基礎とした運動です。
のびのび体操（定員７０名）	30	☆		身体をほぐし、機能改善に繋がる簡単な筋コンディショングなどを行います。座って行うので、安心してご参加頂けます。
いきいき体操	45	☆		高齢者の方、これから運動をはじめる方にお勧めです。全身体操で身体をほぐし、簡単なリズム体操、ストレッチを行います。
気功	60	☆		ゆったりとした動きで、からだに廻る氣の調整を行い、自然治癒力を高め、健康増進を図ります。
楊名時太極拳２４式	60	☆		中国古来の武術にその源を発する太極拳。簡化太極拳二十四式をもとに独自の工夫を加えた楊名時気功太極拳です。
健美操	60	☆		心と身体をリラックスさせ、総合的に調和していきます。どなたでも参加できるやさしい健康体操です。
コンディショニングヨガ（定員７０名）	30/45	☆		ヨガとストレッチの要素を含んだ、からだの調整をしていくプログラムです。
リンパマッサージヨガ（定員７０名）	45	☆		リンパ管にアプローチをし、リンパの流れを良くする効果的なポーズを行います。むくみ解消や血流を良くする効果が期待できます。
ピラティス（定員７０名）	30/45	☆		身体の芯（コア）の筋力を養い、姿勢の歪みを正して身体のバランスを整える入門プログラムです。
バレエストレッチ（定員７０名）	45	☆		床でバレエの基本ストレッチを行います。ストレッチベースのプログラムで四肢・体幹の筋肉も養います。
青竹コンディショニング	30	☆		青竹を踏みを繰り返すことにより、足裏のツボに刺激を加え全身の血行促進を促すクラスです。
機能美ストレッチ（定員７０名）	45	☆		疲労回復や柔軟性向上を目的に、身体の本来持っている機能を目ざめさせ、美しい姿勢に導きます。
ボディコンディショニング（定員５０名） 整	60/30	☆		骨盤、肩甲骨、背柱、四肢へアプローチをします。からだ全身の調整を行っていきます。
ナイトボディケア（定員７０名）	30	☆		バーオソルピラティスのメソッドから、1日の終わりに身体をほぐし、歪みを整えるクラスです。
マーシャルファイト	60	★★☆		様々な格闘技要素を盛り込んだエクササイズクラスです。リズムに合わせ、楽しく格闘技動作を行います。
カーディオボクササイズ	60	★★		軽快な音楽に合わせてパンチ、キックを繰り出し、スタジオに慣れていない方でも楽しみながら汗を流せるクラスです。シェイプアップを目指す方やストレス解消したい方にもおすすめのクラスとなっております。
コンディショニングエクササイズ（定員７０名）	45	★		健康維持の為のエクササイズ（エアロ・トレーニング）とコンディショニングを整える体操・ストレッチを行うクラスです。
バランスボール（定員３０名） 整	45/30	☆		バランスボールを使用し、平衡感覚や筋の調整能力を楽しく養っていきます。
コア（定員７０名）	15	☆		腹部の引き締めを集中的に行う、トレーニングプログラムです。
筋コンディショニング（定員７０名）	45/15	☆		筋肉にアプローチし、調子を整えることを目的としたレッスンです。
ちびボールエクササイズ（定員７０名）	30	☆		小さなボールを使い、筋肉やリズム感、バランス能力を養い、楽しく運動をしていきます。
強難度（★１：☆0.5）	☆（初心者）　→　★★★★☆（中上級）			どなたでも全てのプログラムに参加可能です。

参加定員：マットを使用するレッスン ７０名・ちびボールエクササイズ ７０名・ボディコンディショニング ５０名・
ステップ４０名・バランスボール３０名・その他のレッスン 定員なし

◆「整理券」を配布するレッスンがございます。（整のマーク）
- 整理券配布時間は当日８:３０～配布開始。
- お渡しする整理券は、当日のみ有効。
- 整理券取得後、レッスン開始までに整理券を紛失した場合、ご参加いただけませんのでお気を付けください。

◆プログラム参加に関する注意事項
- レッスン終了後、ご自身で使用した道具の汗や汚れを拭き取るようお願いします。