



STUDIO & POOL TIME SCHEDULE

2010.4.1~2010.9.30

曜日	日			月	火			水			木			金			土			
	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
10:00				定休日																
10:30	10:30~10:50 フレックスバンド							10:20~10:50 スタートエアロ 辻本			10:30~10:50 ストレッチ			10:30~10:50 コア				10:30~10:50 ボールストレッチ		
11:00	11:00~11:45 CDS 大崎							11:00~12:00 自力整体 坂本			11:00~11:45 ステップI 中里			11:00~12:00 A-ヨガ 上玉利				11:00~12:00 PHIピラティス 上田		
12:00	12:00~12:20 コア							12:00~13:00 A-ヨガ 吉川			12:00~12:45 ローII 中里			12:15~13:00 ステップI 中西				12:15~13:00 マーシャル エクササイズ 大崎		
12:30	12:30~13:30 PHIピラティス 西澤							12:15~13:15 PHIピラティス 谷田貝			12:15~13:15 PHIピラティス 谷田貝			13:15~14:00 ローI 中西				13:15~14:15 PHIピラティス 中西		
13:00	13:00~13:30 アクアウォーク 谷田貝							13:15~14:00 ステップI 中園			13:15~14:15 PHIピラティス 季			13:15~14:00 ローI 中西				13:15~14:15 PHIピラティス 中西		
13:30	13:45~14:30 ステップI 西澤							13:30~14:00 スイミング スクール 元木			13:30~14:15 ローII 亜弥			14:30~15:15 ジョグ 木下				13:45~14:15 ワンポイントスイム 本山		
14:00	14:45~15:45 A-ヨガ 上田							14:15~15:00 ローIII45 久山			14:00~14:30 ワンポイントスイム 藤戸			14:30~15:15 フリースタイル ダンス 岸本				14:30~15:30 アクアダンス45 中西		
15:00	16:00~17:00 ローIII60 中園							14:30~15:15 アクアダンス45 中園			14:30~15:45 A-ヨガ75 亜弥			15:30~16:00 アクアダンス30 木下				14:30~15:30 ジョグ+St 亜弥		
16:00	17:15~17:45 アロマストレッチ							15:15~16:00 CDS 上玉利			15:00~15:30 アクアウォーク 藤戸			15:30~16:00 QOL 谷田貝				15:30~16:00 ワンポイントスイム 本山		
17:00														15:45~17:00 A-ヨガ75 MIKA						
18:00														17:15~18:00 ローI 中西						
19:00								18:30~19:00 スタートエアロ 辻本			18:15~19:00 ローI 上玉利			18:15~18:35 コア				18:15~18:45 アロマストレッチ		
20:00								19:15~20:00 マーシャル エクササイズ 塚原			19:15~20:00 ローII 久山			18:45~19:30 ジョグ 辻本						
21:00								19:15~19:35 コア			19:30~19:50 フレックスバンド			19:15~20:00 ステップII 西澤				19:30~20:00 ワンポイントスイム 上玉利		
22:00								20:00~20:30 アクアミット 辻本			20:15~20:45 ワンポイントスイム 上田			19:45~20:45 A-ヨガ 本山				20:15~20:45 アクアダンス30 西澤		
23:00								20:15~21:00 フリースタイル ダンス 松山			21:10~22:10 PHIピラティス 藤戸			21:00~21:30 アロマストレッチ						
								21:10~22:10 PHIピラティス 藤戸			21:10~22:10 A-ヨガ 上玉利			21:30~22:00 アロマdeボール						



スタジオプログラム

エアロビクスエクササイズ

レッスン名	時間	強度	難度	クラス内容
スタートエアロ	30分	☆	☆	歩く事を中心としたエアロビクスの入門クラスです。基本動作を練習します。
ローⅠ	45分	☆☆	☆☆	簡単な基本動作の組み合わせを練習するクラスです。エアロビクスに慣れてきた方にオススメです。
ローⅡ	45分	☆☆	☆☆♪	動きの組み合わせを楽しむクラスです。エアロビクスに慣れて、次のステップに挑戦したい方にオススメです。
ローⅢ 45	45分	☆☆	☆☆☆	少し難しい動きの組み合わせが入るクラスです。基礎体力向上を目指します。
ローⅢ 60	60分	☆☆☆	☆☆☆	少し難しい動きの組み合わせが入るクラスです。基礎体力がついてきた方にオススメです。
ジョグ	45分	☆☆☆	☆☆	簡単な動きの中に、少しはむ動作の入るクラスです。簡単な動きで汗をかきたい方にオススメです。
ジョグ+ St	60分	☆☆☆	☆☆	初級ジョグのクラスに機能的なストレッチが入るクラスです。

ステップエクササイズ

スタートステップ	30分	☆	☆	ステップエクササイズ(台の昇降運動)の入門クラスです。基本のステップを練習します。
ステップⅠ	45分	☆☆	☆☆	ステップエクササイズに慣れてきた方にオススメです。シンプルな動きで汗をかくクラスです。
ステップⅡ	45分	☆☆	☆☆☆	基本のステップを組み合わせ、楽しく体力UP・シェイプUPを目指すクラスです。

ダンス

フリースタイルダンス	45分	☆☆	☆☆	インストラクター独自の振り付けを楽しみながら身体を鍛えるクラスです。
------------	-----	----	----	------------------------------------

筋コンディショニング

コア	20分	☆	☆	体幹(コア)の強化を目的としたクラスです。全てのエクササイズは体幹から始まります。
マーシャルエクササイズ	45分	☆☆☆	☆☆	パンチやキック、フットワークなどの入った身体のひきしめ・ストレス解消クラスです。
GDF(コンディショニングフロア)	45分	☆☆♪	☆	フロア(床)での、筋コンディショニングのクラスです。ダンベル・チューブなどのウェイトも使用します。簡単な動きの中で、身体をしっかりとコントロールして汗をかきたい方へオススメです。
GDS(コンディショニングステップ)	45分	☆☆☆	☆	ステップ台を用いた、筋コンディショニングのクラスです。ダンベル・チューブなどのウェイトも使用します。簡単な動きの中で、身体をしっかりとコントロールして汗をかきたい方へオススメです。

身体調整プログラム

A- ヨガ/A- ヨガ 75	60/75分	☺		Awareness(気づき)、Awakening(覚醒)、Anti-aging(抗加齢)、Athletic(運動)という4つのAの意味を持ち、心身の調和を整え、本来の身体能力を引き出します。
PHI ピラティス	60分	☺		正式なピラティスを継承している団体のPHIピラティス。姿勢改善・身体調整能力向上に適したプログラムです。 定員:25名
自力整体	60分	☺		老廃物の回収と排泄、歪んだ骨格を整え緊張から脱力へと導くクラスです。
QOL	30分	☺		体幹を意識することにより、動作の向上を図るクラスです。様々な道具を利用することでより日常生活の動きに近い動作を学び、生活の改善につなげます。
アロマストレッチ	30分	☺		アロマオイルの香りの中で心身ともにリラックスするクラスです。
アロマ de ポール	30分	☺		アロマの香りの中でポールを使いながらストレッチをするクラスです。

ショートプログラム

ポールストレッチ	20分	☺		ストレッチポールを利用して、体幹部を中心に、背中や腰も効果的に伸ばすクラスです。
ストレッチ	20分	☺		全身の筋肉をゆっくりと伸ばすクラスです。血行促進し、日常生活で凝り固まった筋肉をほぐすクラスです。
フレックスバンド	20分	☺		フレックスバンドを使用して簡単なストレッチを中心にさまざまなエクササイズを行い、全身のバランスを整えるクラスです。

プールプログラム

アクアエクササイズ

レッスン名	時間	強度	難度	クラス内容
アクアウォーク	30分	☆	☆	水中歩行とストレッチを組み合わせたクラスです。
アクアミット	30分	☆	☆	アクアミットを使って、水の特性(抵抗・浮力)を利用した水中エクササイズです。簡単な動きでしっかり身体を動かします。
アクアダンス 30	30分	☆	☆	水の特性(抵抗・浮力)を利用した水中エクササイズです。音楽に合わせて楽しく動いていきましょう。
アクアダンス 45	45分	☆☆	☆☆	アクア 30 に慣れた方にオススメです。体力向上・脂肪燃焼を目的としたクラスです。

泳法レッスン

ワンポイントスイム	30分			泳ぎの基本クロールのマスターから、各種泳法のワンポイントアドバイスをを行います。
スイミングスクール	60分			クロールを中心に、全ての泳ぎを練習します。初心者から上級者まで、どなたでもご参加いただけます。4回/月(スクール制) ¥4,200-(税込) 定員:10名
プライベートレッスン	30分			インストラクターと1対1の個人指導です。30分/1回 ¥3,150-(税込)

※有料レッスンにつきましては、フロントにて詳細をお問い合わせ下さい。

《プログラムの参加へのご注意》

- ※レッスンの途中入場、退場は安全上のため、ご遠慮ください。
- ※強度・難度は安全に運動して頂くための目安です。体力に合ったレッスンにご参加ください。
- ※体調が優れない場合は、無理をせず、担当のインストラクターにご相談ください。