

2010年9月レッスンプログラム

	月曜日			火曜日		水曜日			木曜日		金曜日			土曜日		日曜日		
	スタジオA	スタジオB	アスレジム	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	アスレジム	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	アスレジム	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	
10:00	10:25~10:55 近藤(貴)	ステップ台に昇降しながら脂肪燃焼&下半身をシェイプアップ! まずは30分このクラスで動きに慣れましょう。		10:30~11:30 ZUMBA		10:30~11:15 TRYパレト	バー、プレートを使って全身をシェイプアップ! 慣れてない方は30分のクラスからスタートしてみよう!		10:45~11:45 リラクゼーション ヨガ		10:30~11:15 初級エアロ			10:45~11:45 脂肪すっきり エアロ	10:30~12:30 (キッズスクール) 体育教室	10:30~11:15 ポディストレイン 45		10:00
11:00	11:05~12:05 中級エアロ	11:30~12:00 フレックスピラティス		11:45~12:45 リトモス60		11:30~12:00 ポディストレイン 30			12:00~13:00 ベリーダンス		11:30~12:15 パレト (FTPJapan)			12:00~12:45 ポディストレイン 45		11:30~12:15 ファットバーニング 45		11:00
12:00	12:15~12:45 ポディストレイン 30	12:15~12:45 ポディストレイン 30	フレックスクッションという傾斜がついた柔らかいクッションが、あなたの動作をサポートをします。誰でも気軽に行えるピラティスのクラスです。	13:00~13:30 マニッシュアーツ BOKATA		12:15~13:15 リトモス 60	ウェープリングという器具を使い全身のマッサージ、ストレッチ、リンパ節の刺激をしていきます。気持ちよく身体をリフレッシュさせます		12:30~13:00 リンパウェーブ		12:30~13:30 オキシジェノ 60	マシントレーニングと有酸素運動を交互に行うことにより脂肪の燃焼効率がアップ! 運動初心者の方も気軽に参加できます		13:00~14:00 リトモス 60		12:30~13:15 リンパドレナージュ		12:00
13:00	13:00~13:30 初心者エアロ	13:00~13:30 初心者エアロ	エアロピクスの基本動作を練習しながらゆっくりコンビネーションを組んでいきます。慣れてない方、簡単な動きでしっかり汗をかきたい方、是非参加してみてください!	13:45~14:45 リラクゼーション ヨガ		13:30~14:00 機能改善EX	ピラティスの動きを取り入れながら、小さいボールを使って、骨盤の矯正や関節の強化、改善をしていくクラスです。		13:15~14:00 TRYダンス		13:45~14:30 ZUMBA	太極拳をベースにした新しいフィットネススタイル! ゆったりとした動きが多く、初めての方でも安心です!		14:15~15:00 初中級エアロ		13:30~14:00 初心者エアロ		13:00
14:00	13:45~14:45 ステップ 60	13:45~14:45 ステップ 60	はじめて14:05	14:15~14:45 サーキット		14:15~15:00 ピラティス	祝日の際は、お休みとさせていただきます		14:25~15:10 初級エアロ		14:45~15:30 フィットネス 太極拳			15:15~15:45 肩こりすっきり		14:15~15:15 リトモス 60		14:00
15:00	15:00~15:30 お腹すっきり	15:00~15:30 お腹すっきり	祝日の際は、お休みとさせていただきます		15:30~18:30 (キッズスクール) 体育教室				15:20~15:50 ZUMBA		16:00~19:00 (キッズスクール) 体育教室			17:00~19:00 (キッズスクール) HIP HOP		15:30~16:30 リラクゼーション ヨガ		15:00
16:00		16:00~19:00 (キッズスクール) 空手教室							18:30~19:00 リトモス30					18:30~19:15 ポディストレイン 45		18:30~19:15 ポディストレイン 45		16:00
17:00									19:15~20:15 リラクゼーション ヨガ					19:30~20:15 ラテンダンス		19:30~20:15 パレト (FTPJapan)		17:00
18:00									20:30~21:15 ポディストレイン 45					20:45~21:15 ポッピングダンス 入門		20:30~21:15 ポディストレイン 45		18:00
19:00	19:15~20:15 リトモス 60	19:45~20:15 ポディストレイン 30		18:45~19:15 機能改善EX		18:45~19:15 機能改善EX	ラテンの情熱的なリズムに乗って、日頃のストレスを発散しよう		19:15~20:15 脂肪すっきり エアロ					21:00~21:15 ポッピングダンス 入門		19:30~20:15 パレト (FTPJapan)		19:00
20:00	20:30~21:15 マニッシュアーツ BOKATA (30名定員制)	20:30~21:00 お腹すっきり		19:30~20:15 ファットバーニング45		19:30~20:15 ZUMBA	パレトの動作をメインにフィットネスとヨガをミックスしたオシャレな新感覚プログラムです。		20:30~21:15 パレト (FTPJapan)					21:30~22:30 リラクゼーション ヨガ		20:30~21:15 ポディストレイン 45		20:00
21:00	21:30~22:30 リラクゼーション ヨガ	21:30~22:30 リラクゼーション ヨガ	棒術の要素を取り入れた、お腹周りなど体幹部を鍛えられるエクササイズです!	21:30~22:00 お腹すっきり		21:35~22:20 リトモス45	格闘技の動きで全身をシェイプアップ! ポディストレインと続けて行うことでさらに有酸素運動の効果を高めます! お尻、お腹周りを引き締めながら脂肪燃焼「Fat Burning」!!!		21:30~22:15 ファットバーニング 45					22:00~22:15 リトモス45		21:30~22:15 リトモス45		21:00
22:00									23:00~23:30 パレト (FTPJapan)							21:00~21:15 ポッピングダンス 入門		22:00
23:00																		23:00

安全確保のためレッスン開始から5分を過ぎましたら入室禁止と致します。 NEW! ...新導入のクラスです。 変更...時間、担当など変更のクラスです。

初心者スタジオレッスン オリジナルプログラムBEEM 都合により、休講または担当が変更する場合がございます。レッスンスケジュールは1ヶ月ごとに変更致します。



*** 営業時間**
平日 10:00~23:00
土曜 10:00~21:00
日曜、祝日 10:00~18:00

*** 休館日**
9/29、30

*** コパインタレ日進**
0561-72-5777