

スパークなぎさ スタジオレッスンスケジュール

平成29年9月30日まで

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 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2
10:00													
	10:30~11:00			10:30~11:15	10:30~10:50	10:30~11:15	10:45~11:30						
:30	★ ラジオ体操& ストレッチ			ピギナー	ストレッチ20	★ karada	★ karada						
11:00	11:10~11:30	10:30~11:30		マーシャル45	11:00~11:20	10:45~11:30	10:45~11:15	10:45~11:15	10:30~11:30	10:45~11:30	10:45~11:15		10:45~11:15
:30	★ マッスル20	ヨーガ60 鉄川		鎌田	マッスル20	★ ビューティリズム エクササイズ	★ チェアピクス		★ 氣功 山名	★ 楽しくエアロ 秋山	★ ポールストレッチ		★ ポールストレッチ
	11:00~12:30			セルフケア		11:45~12:45	11:40~12:10						
:30	卓球利用 可能時間 (FT会員)			鎌田		フランダース	★ karada			11:40~12:00			
12:00	11:45~12:15	11:40~12:25		リズム体操	12:10~12:40	東原	エクササイズ	11:45~12:45	マッスル20	12:15~12:35			
:30	★ チャレンジ ウォーク	★ ピギナーラテン 内海		保坂	12:55~13:25			ベリ-ダンス	機能改善	11:45~12:45		11:30~12:15	★ ステップ45
	仲村			保坂		13:00~13:30		武居		秋山			★ 中村
13:00	13:00~13:45	12:35~13:05		ポール	13:30~14:00					12:50~13:20		12:30~13:00	★ karada
:30	ピラティス	★ 美ボディケア		コンディショニング	ポールストレッチ	13:45~14:30	13:40~14:10	13:00~13:45		★ karada		13:30~14:15	★ エクササイズ
	仲村	内海		保坂	14:00~14:45	13:30~14:00	karadaリセット	オリジナルエアロ	13:30~14:00	★ エクササイズ		マットシェイプ	
14:00	14:00~14:45	13:45~14:30		太極拳	14:40~15:00	14:45~15:30		14:00~14:45		14:00~14:45		14:30~15:15	
:30	★ ステップ45	★ 筋コン& ストレッチ		住谷	青竹ピクス	シェイプUPエアロ		パワ-ヨガ		リアルホ`クシング`		シェイプUPエアロ	
	桜木	谷川原		住谷	園田	園田		鉄川		中島		上野	
15:00	15:00~15:45	14:45~15:30		<有料>		14:45~15:45		14:55~15:55		15:00~16:00		15:30~16:15	
:30	★ ヨーガ45	★ ウェ-ピクス		園田		桜木	14:20~18:00	コンディショニング		エンジョイ		中西	
	桜木	谷川原		園田		桜木	スラックライン 開放	松本		堀内			
16:00										14:00~19:00		14:00~19:00	
:30							スラックライン 開放			卓球利用 可能時間 (一般可) (イベント 開催の際は 変更あり)		卓球利用 可能時間 (一般可) (イベント 開催の際は 変更あり)	
17:00													
:30													
18:00													
:30													
19:00	18:30~19:30	18:30~19:30				18:45~19:30		18:45~19:30		17:30~19:00			
:30	★ ヨーガ60	★ インヨガ				★ ヨーガ45		★ 肩・腰改善		★ KID'Sダンス			
	Chisa	Chisa				三宅		佐名川		KID'Sダンス 教室			
20:00	19:45~20:45	19:45~20:30				19:45~20:30		19:45~20:30		20:00~20:30			
:30	★ フランダース	★ ZUMBA				★ ステップ45		★ 楽しくエアロ		★ 全身スッキリ			
	★ 中村	★ MION				★ 桜木		★ 江川		★ トレーニング			
21:00		20:45~21:30				20:45~21:30		20:45~21:30					
		★ ファイティング				★ ヨーガ45		★ ZUMBA					
		★ マーシャル				★ 桜木		★ 江川					
		鎌田											
		卓球利用 可能時間 (一般可)											

★..新しくなったレッスンやレッスン名・時間・担当が
変更になりました。
💰..用具レンタル代100円を頂きます。

< お願い >
スタジオレッスンは、ウォームアップから徐々に強度を上げるため、
開始後からの途中入場は心臓、筋肉などに負担がかかります。
開始10分以降のご入場はご遠慮をお願いします。

※レッスン内容やスケジュールは都合により変更する場合がございます。祝日はその曜日の17時までのレッスンとなります。

〈各種教室のご案内〉

スタジオ1

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
チャレンジウォーク	30分			リズムに合わせて歩く事を中心に様々なステップを入れ、楽しんでいただけるクラスです。
楽しくエアロ	45分	★	☆	基本動作をベースに初心者の方でも楽しんでいただけるクラスです。
オリジナルエアロ	45分	★	☆☆	基本動作に加えて、少しレベルアップさせた動作とインストラクターの個性をプラス♪楽しく動きましょう！！
シェイプUPエアロ	45分	★★	☆	簡単な動きと、自重を使った筋コンディショニングを取り入れたクラスです。
ステップ30	30分	★	☆	ステップ台を使って基本動作をベースに楽しんでいただけるクラスです。
ステップ45	45分	★	☆☆	ステップのコンビネーションを増やし、より多くの脂肪燃焼と体力作りに最適なクラスです。
ステップ&筋コン	45分	★	☆	ステップ台の基本動作とダンベルを使っての代謝UPを目的としたクラスです。
ビギナーラテン	45分	★	☆	ラテンのリズムに合わせてセクシーに格好よく！楽しく盛り上がりましょう♪
ZUMBA	45分	★	☆☆	ラテン系の音楽とダンスを融合!!自由に楽しく動きましょう♪
エンジョイダンス	60分	★	☆	初心者の方、どんな方でも出来て楽しめるダンスレッスンのクラスです。
ビギナーマーシャル45	45分	★	☆	初心者の方でも分かりやすくボクササイズを学べます！パンチ・キックを使って脂肪も撃退！！
ファイティングマーシャル	45分	★	☆☆	パンチやキックを中心とした格闘技の動作を取り入れ全身のシェイプアップを目的としたクラスです。
リアルボクシング	45分	★	☆☆	グローブをつけてミット等も使い本格的にボクシングを行うクラスです。
ウェーブピクス	45分	★	☆	ウェーブリングを使い、引っ張ったり捻ったりすることにより、引き締め効果の高いプログラムになります。
リズム体操	30分	★	☆	リズムに合わせて簡単なエアロピクスの動作と筋カトレーニングを行います。
ピラティス	45分	★	☆	姿勢改善・肩こり解消や腰痛予防に効果的なクラスです。
マットシェイプ	45分	★	☆	内側から身体を引き締め、呼吸法により心と身体のバランスを整えるクラスです。
筋コン&ストレッチ	45分	★	☆	さまざまなツールを使って身体を引き締め、ストレッチで柔軟性を高めていきます。
ビューティリズムエクササイズ	45分	★	☆	バレエの動きを利用し肩まわりを中心に体をスムーズに動かして姿勢改善ストレッチ効果もあり体幹も鍛えられます。
バレエコンディショニング	45分	★	☆	バレエの動きを中心に身体を動かし調整をしていきます。バレエ初心者の方でもご参加できるクラスです。
ベリーダンス	60分	★	☆	メロディに合わせてココロから楽しくインナービューティを引き出しましょう♪
フラダンス	60分	★	☆	下半身の大きな筋肉をしっかり使い、楽しくゆったり踊るハワイアンフラダンスです。
ヨーガ45	45分	★	☆	全身の歪みを修正し、バランスを整えることにより体の不調を改善し心身の健康を得るクラスです。
ヨーガ60	60分	★	☆	一つのポーズをゆっくりキープすることによって関節や筋膜を伸ばし、筋肉の柔軟性を高めていきます。
インヨガ	60分	★	☆	呼吸に合わせて流れるように身体を動かすことで集中力UP血液リンパの流れを良くし、インナーマッスルも鍛えます。
パワーヨガ	45分	★	☆	呼吸に合わせて流れるように身体を動かすことで集中力UP血液リンパの流れを良くし、インナーマッスルも鍛えます。
太極拳	60分	★	☆	ゆっくりとした動きで体内バランスを保ち心と身体を芯から癒します。

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
美ボディケア	30分			ストレッチと様々なエクササイズやウォーキングを行い、美しいボディを目指します！
肩・腰改善ストレッチ	45分			肩・腰の機能改善を目的としたクラスです。日頃、疲労が溜まりやすい方にオススメ！！
ボールコンディショニング	30分			大・小ボールを使い、身体バランス・筋力・柔軟性を整えるクラスです。
セルフケア	30分			ストレッチやトレーニングを行い肩こり・膝痛・腰痛の改善クラスです。
ラジオ体操&ストレッチ	30分			ラジオ体操(動的なストレッチ)で温めた後にゆっくり(静的なストレッチ)と筋肉を伸ばすクラスです。
チェアピクス	30分			イスに座り、膝に負担が少ない状態で行うエアロピクスです。

※強度は運動のきつさ、難易度は難しさを表しています。
★☆☆の数が多い程レベルが高くなります。

スタジオ2 ♪ どなたでもご参加いただけます♪

気功	60分			リラックスし心・精神・意識をコントロールしながら自己免疫力・治癒力・調整力を高めていくクラスです。
リボセラ体操	30分			身体の中心の小さな筋肉を空気圧を調節できるリボスターを使って緊張した筋肉を刺激して身体のバランスを整える体操です。
体幹調整ストレッチ	30分			呼吸に合わせて体幹を動かしながら体のバランスを整えていくクラスです。
ポールストレッチ	30分			やわらかいポールを利用し日頃意識できない筋肉までしっかり伸ばせる身体リフレッシュクラスです。
ストレッチ20	20分			筋肉を伸ばし、柔軟性を高め血行を良くするクラスです。
karadaエクササイズ	30分			代表的な筋トレはもちろん、身体をスムーズに動かす為のエクササイズを行うクラスです。
karadaコンディショニング	30分			ポールを使ってエクササイズ！動きやすい体を作りましょう！！
karadaリセット	30分			マッスルローラーボールを使い全身をほぐし、調節していきましょう！
全身スキットレニング	30分			チューブやダンベルを使ってインナーマッスルを鍛えるクラスです。四十肩・五十肩・腰痛の方にもオススメです。
膝腰らくらく体操	30分			膝・腰に悩みを抱えてる方も安心して参加して頂けるクラスです。
ひっこめお腹	20分			お腹を引き締める為に必要な筋肉を使用し強くするクラスです。
マッスル20	20分			シェイプアップしたい方オススメの筋カトレーニングのクラスです。
機能改善	20分			普段あまり使わない筋肉や神経を楽しく効果的にエクササイズ！！
青竹ピクス	20分			音楽に合わせて青竹を踏み、血行を促進し代謝を向上させ、自然治療能力を高めます。

※参加希望のレッスン台帳にお名前をご記入のうえ、ご参加ください。
受付はレッスン開始1時間前より行っています。代筆はご遠慮ください。