

スパークなぎさ スタジオレッスンスケジュール

平成30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								
:30				ピギナー	ストレッチ20	10:45~11:30	10:45~11:15						
11:00		10:30~11:30	10:45~11:15	マーシャル45	11:00~11:20	おはよう	karada	10:45~11:15	10:30~11:30	10:45~11:30	10:45~11:15		10:45~11:15
:30		ヨーガ60	リボセラ体操	鎌田	マッスル20	エクササイズ	コンディショニング	チェアピクス	気功	楽しくエアロ	ポールストレッチ		ポールストレッチ
11:00		鉄川		11:25~11:55		★ 酒井	★ karada		山名	秋山			
:30	11:00~12:30			セルフケア			エクササイズ						
12:00	卓球利用	11:40~12:10		12:10~12:40		11:45~12:45		11:45~12:45	11:40~12:00	11:45~12:45		11:30~12:15	
:30	可能時間	膝腰らくらく&		リズム体操		フラダンス		ベリーダンス	マッスル20	ヨーガ60		ステップ45	
12:00	(FT会員)	お腹シェイプ		保坂		東原		武居	12:10~12:30	秋山		中村	
:30				12:55~13:25					★ 機能改善				
13:00		12:20~13:05		ポール		13:00~13:30		13:00~13:45			12:50~13:20		
:30		美ボディケア		コンディショニング		ステップ30		オリジナルエアロ			karada		
13:00		内海		保坂		本馬		秋山		13:00~13:45	エクササイズ		
:30		13:15~13:45								オリジナルエアロ			
14:00		体幹調整		13:35~14:35	13:30~14:00	13:45~14:30	13:40~14:10	14:00~14:45	13:30~14:00	中島		13:30~14:15	
:30		ストレッチ		太極拳	ポールストレッチ	楽しくエアロ	karadaリセット	パワーヨガ	リボセラ体操			マットシェイプ	
14:00			14:00~14:45	住谷		本馬		鉄川				上野	
:30			イベント枠										
15:00			POPにてお知らせ	14:45~15:30	14:40~15:00	14:45~15:45		14:55~15:55	14:30~15:45	15:00~15:45		14:30~15:15	
:30				シェイプUPエアロ	青竹ピクス	桜木		バレエ	スラックライン	★ フリースタイル		シェイプUPエアロ	
15:00		15:00~15:45		園田				コンディショニング	開放	ダンス		上野	
:30		桜木		ストレッチ				松本		池田			
16:00							14:20~18:00				14:00~19:00	15:30~16:30	14:00~19:00
:30							スラックライン				卓球利用	ヨギ60	卓球利用
17:00							開放				可能時間	碧山	可能時間
:30											(一般可)		(一般可)
18:00											(イベント		(イベント
:30											開催の際は		開催の際は
19:00											変更あり)		変更あり)
:30													
20:00													
:30													
21:00													

★..新しか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お願いします。

〈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。
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力トレーニングを行います。
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。
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♪
ZUMBA GOLD	45分	★	☆	初心者の方でも楽しく安全に出来るダンスエクササイズ!!体幹を鍛える、骨盤矯正にも効果的です!!
フリースタイルダンス	45分	★~	☆☆~	様々なジャンルのダンスを取り入れた創作的なダンススタイルです。初めての方でも楽しめます!
ピギナーマーシャル45	45分	★	☆	初心者の方でも分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にしたクラスです。
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。
コアアドバンス	45分	★	☆	ヨガの要素を取り入れ、大小のボールやポールを使って行う体幹トレーニングです。
ピラティス	45分	★	☆	体幹の深層筋を鍛え、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。
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。
カキラ	45分	★	☆	ろっ骨を中心とした全身の関節にゆっくりと流れるような動きでアプローチし機能改善効果を目的としたクラスです。
ユニバーサルヨガ	45分	★	☆	禅×音×ヨガを融合したマインドフルネスプログラムです。音に合わせて流れるようにポーズを行います。
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。
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。
美ボディケア	45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!

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
おはようエクササイズ	45分			リズムに合わせて軽く体を動かし、後半はヨガで心身のバランスを整えます。
ウェープリングストレッチ	45分			ウェープリングを使って身体をほぐし、肩甲骨や股関節の可動域をアップ!姿勢の改善にも繋がります。
体幹調整ストレッチ	30分			呼吸に合わせてながら体を動かし身体のバランスを整えていくクラスです。
膝腰らくらく体操 & お腹シェイプ	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。
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 ♪ どなたでもご参加していただけます♪

気功	60分	リラックスし心情・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。		
リポセラ体操	30分	身体の中の小さな筋肉を空気圧を調節できるリポ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。		
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とリラクゼーションのクラスです。		
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	セルフケアグッズ「リトレ」を使い全身をほぐし、調節していきましょう!		
全身スッキリトレーニング	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。		
マッスル20	20分	シェイプアップしたい方オススメの筋力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。