

# スタジオプログラム

10時 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9

月	のびのび エアロ			ハワイアン フラ	ストレッチ 体操						
火	定休日										
水	コアエクサ サイズ				太極拳						
木	ソフト エアロ			ヨガ	ストレッチ 体操				ヨガ エクササイズ	19:30~20:20	
金					ゆるトレ& リラックス				ソフト エアロ	19:30~20:20	
土	ソフト エアロ			ヨガ	ダンベル 体操				はじめて ジャズ	19:45~20:40	
日	フレッシュ エアロ			ボディ メイク						プログラムは変更になる場合があります	

	内容	時間
はじめてエアロ	エアロビクスをはじめてされる方や体力に自信の無い方でも安心して出来るクラス	50
ソフトエアロ	膝、腰に負担のかかりにくいエアロ	50
フレッシュエアロ		50
ヨガエクササイズ		50
のびのびエアロ	軽く全身を温めてから腹部を中心としたエクササイズを取り入れたクラス	50
はじめてジャズ		60
ダンベル体操	筋力、基礎代謝を向上させるクラス	40
太極拳	筋力を鍛え静かな動きでゆっくり健康に!	60
ゆるトレ&リラックス	簡単なストレッチとリラックスタイム	45
ボディメイク	筋力、バランス向上クラス	45
ストレッチ体操	全身の代謝を上げエネルギー消費量をアップしてくれる効果があるクラス	40 50
ヨガ	ヨガの呼吸法を取り入れながら筋肉をほぐします。身体の硬い方でも無理なく始められます	60