

# スタジオプログラム

- 実施場所●  
スタジオ（3階）または 第2トレーニングルーム（4階）
- 対象者●  
三菱養和スポーツクラブ会員  
※高校生以上  
※データータイム会員は平日15:00開始までのプログラムに参加可能。

●各プログラムの内容に合わせて、安全に実施できるように定員設定をしております。満員の場合にはご参加いただけませんので予めご了承ください。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
実施場所	スタジオ	スタジオ	第2TR	スタジオ	第2TR	スタジオ	第2TR	スタジオ
10:30	10:30 身体引き締め&リセット ★★ 堤 11:30	10:30 ステップⅠ 近江 ★★ 11:30		10:30 やさしいエアロ ★ 中村 11:45		10:30 ラテンダンス 片山 ★ 11:30		10:30 ローインパクト&ストレッチ 小林 ★★ 11:30
11:00								10:30 ヨガ健康法 第1~3・5週 寺田 第4・5週 小倉 ☆ 11:45
12:00	12:00 エアロ&ホーホンデイヨング 有山 ★★ 13:00	11:45 【有料】 エンジョイ ・ジャズダンス 東條 13:00		12:00 ファットバーナー (脂肪燃烧) 洞口 ★★ 13:00		12:00 《整理券》 ヨガ健康法 第1~3・5週 水原 第4週 田子 ☆ 13:15		11:45 からだ 身体メンテナンス 中村 ☆ 12:30
13:00								12:45 ステップⅡ 近江 ★★★ 13:45
14:00	13:30 《整理券》 ヨガ健康法 第1~2週 小倉 第3~5週 田子 ☆ 14:45	13:30 歩いてみよう 津坂 ★ 14:45		13:30 気功太極拳 落合 ☆ 14:45		13:30 ローインパクト&ストレッチ 遠藤 ★ 14:45		14:00 ボディバランス エクササイズ 森田 ☆☆ 14:45
15:00								14:30 ショートプログラム 14:50
16:00	15:00 マットピラティス 五十嵐 ☆☆ 16:00	15:00 骨盤ムーブメント ~美しい姿勢のために~ 泉 ★ 16:00		15:00 【有料】 エンジョイ・フラ ケーハウオル坂本 16:00		15:00 ボディメイク・ヨガ 洞口 ☆☆ 16:00		15:00 エアロⅠ 中野渡 ★★ 16:00
								15:30 ショートプログラム 15:50
19:00	18:50 骨盤ストレッチ 西部 ☆ 19:30	18:50 シェイプボクシング 協栄ジムプロデュース ★★ 山崎 19:40		19:10 パワーヨガ with ペルビック ☆☆ 小林 20:10		18:50 かんたんステップ 近江 ★★ 19:30		16:30 ベーシックヨガ ☆☆ 小松 17:30
20:00	19:40 ZUMBA(ズンバ) ★★ 塚本 20:25	19:50 ヒップホップ(初級) 鈴木 ★★ 20:40				19:40 マットピラティス 五十嵐 ☆☆ 20:40		19:10 ファットバーナー& コンディショニング ★★ 佐野 20:10
								19:30 ショートプログラム 19:50
								20:00 ショートプログラム 20:20

星の数が多いほど運動強度の高いクラスとなっています。

- ★(黒星)…エアロビクス系、ダンス系 プログラム
- ☆(白星)…ヨガ、太極拳などコンディショニング プログラム
- (グレー)…トータルフィットネスプログラム

《整理券》…レッスン開始40分前よりスタジオ前にて整理券を配布いたします。

- 😊 …シューズを履かなくてもご参加いただける
- 🚶 …久しぶりな方にオススメのプログラムです。

〈ご参加にあたって〉

※ 祝日の実施内容に関しては、特別プログラムとなりますので毎月の「スタジオプログラム案内」をご覧ください。

※ 担当者は都合により変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※ 【有料】表記があるクラスへの参加には、別途料金および事前の申し込みが必要です。

# プログラム内容

## エアロビクス

有酸素運動を中心に心肺機能向上を目的としたエクササイズです。

運動強度	クラス名	時間(分)	内 容	参加対象	定員(人)
★	歩いてみよう	75	健康の秘訣は脚にあります。歩くことを中心に、音楽に合わせて楽しく動きましょう！	初心者	35
★	やさしいエアロ	75	エアロビクスの基本的な動きを行います。初めての方や運動が久しぶりという方に最適です。		40
★★	エアロⅠ	60	足への衝撃が少ない“ローインパクトステップ”で、短い組み合わせの動きを繰り返します。		45
★★	エアロ&ボールコンディショニング	60	エアロビクスで軽く動いた後、ストレッチボールで身体をほぐします。		35
★★	身体引き締め&リセット	60	前半は骨盤周りをほぐしてから自体重で身体の引き締めやツールで身体調整を行います。後半はマットとストレッチバンドを使用して全身をほぐします		45
★★	ローインパクト&ストレッチ	75	足への衝撃が少ない“ローインパクトステップ”で体を温めた後、全身を気持ちよく伸ばすストレッチを行います。※走りません！	初級者 ～ 中級者	45
★★	ファットバーナー く脂肪燃	60	シンプルで足への衝撃が少ない“ローインパクトステップ”を中心に、脂肪燃焼を目的に動くクラス。		45
★★	ファットバーナー &コンディショニング	60	“ローインパクトステップ”を中心としたシンプルな動きで脂肪を燃焼した後、後半に筋力トレーニングを行うことで燃焼効果を上げていきます。		45
★★★	エアロⅡ	60	ローインパクト(足への衝撃が少ない動き)と、ハイインパクト(重心の上下動を伴う動き)のコンビネーションを楽しみながら、体力をつけていくクラス。		45

## ステップエクササイズ

音楽に合わせて踏み台を昇り降りする運動です。台の高さによって個人的にレベルを設定できます。

運動強度	クラス名	時間(分)	内 容	参加対象	定員(人)
★★	かんたんステップ	40	ステップ台を使用し、基本的なステップを習得します。初めての方向けのクラスです。	初心者	35
★★	ステップⅠ	60	ステップの基本動作でしっかりと身体を動かすクラスです。	初級者～	35
★★	ステップⅡ	60	ステップの基本動作に慣れた方向向けのクラス。様々なステップを組み合わせながら体力向上を目指します。	初～中級者	35

## ダンス

ダンスのリズムに合わせて振付を覚え、楽しく身体を動かすプログラム

運動強度	クラス名	時間(分)	内 容	定員(人)
★	ラテンダンス	60	ラテンの基本的なステップで簡単な振り付けを覚えて楽しむクラス。シェイプアップやストレス解消に！	45
★★	ヒップホップ(初級)	50	アップ・ダウンのリズム取りと基本ステップから入ります。様々な曲に合わせて楽しく身体を動かします。	45
★★	ZUMBA(ズンバ)	45	ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振付(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム	45

下表に記載されている星の数が多いほど、運動強度が高いプログラムとなっております。

## 格闘技系

運動強度	クラス名	時間(分)	内 容	定員(人)
★★	シェイプボクシング	50	協栄ジムがプロデュースする、音楽に合わせてボクシングの動作を行うクラス。	45
★★	ボディシェイプ～エアロマージナル～	60	パンチ&キックをMIXした有酸素運動&筋コンディショニング運動で楽しく汗をかいて身体を引き締めます。	45

## ヨガ・気功太極拳 深い呼吸を基本に、自分の身体と向き合うプログラムです。

運動強度	クラス名	時間(分)	内 容	定員(人)
☆	気功太極拳	75	深い呼吸により心身の安らぎを得て、血行を良くし、内臓の働きを促します。	45
☆	ヨーガ健康法	75	健康の原理にそって無理をせず、身も心もすっきり。人生を豊かにする「生活ヨーガ」です。	45
☆☆	ボディメイク・ヨガ	60	様々なポーズをとることにより身体のすみずみに刺激を与え、心と体に意識を高め、強くなやかな身体づくりを目指します。	45
☆☆	パワーヨガ withベルビック	60	心と体と呼吸を一つにして様々なポーズをとることで、脂肪燃焼作用を高め、引き締まったスタイルづくりを目指しベルビック(骨盤)ストレッチを入れることにより、パワーヨガの効果を高めます。	40
☆☆☆	パワーヨガ	60	心と体と呼吸を一つにして様々なポーズをとることで、脂肪燃焼作用を高め、引き締まったスタイルづくりを目指します。	40

## 調整系

心身のリフレッシュや、身体の中心部(コア)を鍛えるクラス。

運動強度	クラス名	時間(分)	内 容	定員(人)
☆	骨盤ストレッチ	40	骨盤を取り囲むインナーマッスルをほぐして、骨盤の歪みを正す簡単な体操やストレッチを行います。「ぽっこりお腹」の引き締めやヒップアップなどボディラインを整えたり、血流を促して腰痛・肩こりを解消します。	45
☆	骨盤ムーブメント	60	骨盤と脊柱のバランスを整え、更に肩甲骨周りを意識して動かし、全身の調和をはかることで健康維持、スタイルアップを目指します。	45
☆	ボディケア	60	ヨガ、ピラティスの要素を取り入れたストレッチと筋力トレーニングを行うクラスです。	40
☆	からだ 身体メンテナンス	45	ゆったりとしたストレッチで身体のクセ・歪みを調整し、体調・体型を整えます。心身共にリラックスし、日々の疲れから開放されます。	45
☆☆	マットピラティス	60	ピラティスは、正しい呼吸で緊張をほぐし、体の芯の筋力を鍛えて、血液とエネルギーの流れをスムーズにするエクササイズ。	35
☆☆	ボディバランスエクササイズ	45	セルフマッサージや骨盤・肩甲骨周辺を中心としたエクササイズで身体の内側からバランスを整えたあと、コア(身体の中心)トレーニングを行い動ける身体を目指します。	45

## トータルフィットネス

ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動をトータルで行うクラスです。

運動強度	クラス名	時間(分)	内 容	参加対象	定員(人)
★	動いてみよう	75	初心者や中高年の体力づくりの一環として、筋力・持久力・伸展性・調整力などを考えたクラス。ストレッチや筋力トレーニング・有酸素運動のトータルフィットネス！	初心者	45

★(黒)・・・エアロビクス系、ダンス系プログラム

☆(白)・・・ヨガ・太極拳などコンディショニング系プログラム

(黒&白)・・・トータルフィットネスプログラム