

30年度4月～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	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 ボディシェイプ ～エアロマーシャル～ ★★ 堤 11:30
11:00						10:30 ローインパクト& ストレッチ ★ 小林 11:30	10:30 ヨーガ健康法 第1～3・5週 寺田 ★ 第4・5週 小倉 11:45
12:00	12:00 エアロ&ホーリコンディショニング 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 (脂肪燃焼) ★★ 洞口 13:00	12:00 《整理券》 ヨーガ健康法 第1～3・5週 水原 ★ 第4週 田子 13:15	11:45 【有料】 ピラティス エクササイズ 五十嵐 13:00	11:45 からだ 身体メンテナンス ★ 中村 12:30	12:15 エアロⅠ 西部 13:15
13:00						12:45 ステップⅡ ★★★ 近江 13:45	13:30 エアロⅡ 近江 14:30
14:00	13:30 《整理券》 ヨーガ健康法 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(田中) 14:45	13:30 ローインパクト& ストレッチ ★ 遠藤 14:45	13:30 動いてみよう ★ 山本 14:45	14:00 ボディバランス エクササイズ ☆☆ 森田 14:45	14:30 ショートプログラム 14:50
15:00	15:00 ピラティス 中島 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 ボディケア ★ 山本 16:00	15:00 TRY!エアロ ★★ 中野渡 16:00	15:00 ショートプログラム 15:20
16:00						15:30 ショートプログラム 15:50	15:00 パワーヨガ 西川 16:00
19:00	18:50 骨盤ストレッチ ★ 西部 19:30	18:50 ヒップホップ(初級) 鈴木 19:40	19:00 ショートプログラム 19:20	18:50 パワーヨガwith バルビック ☆☆ 小林 19:30	19:00 ショートプログラム 19:20	19:10 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 【有料】 会社帰りのフラダ ンス マ、ニ、ニ++ 20:50	20:00 ショートプログラム 20:20	20:00 シェイプアップ ボクシング 棟方 ★★ 20:45	20:00 ショートプログラム 20:20	19:40 ファットバーナー& コンディショニング ★★ 佐野 20:10	16:00 ショートプログラム 15:50
						20:10 マットピラティス ☆☆ 五十嵐 20:40	16:00 ☆☆☆☆

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

＜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

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
★★	TRY!エアロ	60	エアロビクスダンスの基本的な動作を行います。筋力トレーニングや格闘技系の動きも交えながら楽しく体づくり、シェイプアップを行います。		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身体を動かした後、ストレッチポールで背中周りや身体をほぐします。		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！		45
★★	ファットバーナー (脂肪燃焼)	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

★(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

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)
★★	シェイプアップボクシング	45	ボクシングの基本的動作の練習やコンビネーションを楽しむクラス。音楽に合わせてアクティブに動きながらシェイプアップやストレス発散します。	45
★★	ボディシェイプ ～エアロマーシャル～	60	パンチ&キックをMIXした有酸素運動と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

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「生活ヨガ」です。	45
☆☆	ボディメイク・ヨガ	60	様々なポーズをとることで身体のすみずみに刺激を与え、心と体に意識を高め、強くしなやかな身体づくりを目指します。	45
☆☆	パワーヨガ withペルビック	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ペルビック(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。「ほっこりお腹」の引き締めやヒップアップなどポ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	骨盤と背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
☆	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
☆☆	ピラティス	60	正しい姿勢の確認と様々なポジションでエクササイズをすることにより体の芯の筋力を鍛えてボディコントロール力を養います	35

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

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