

スタジオプログラム

●実施場所●
各プログラムにより異なります。

●対象者●
三菱養和スポーツクラブ会員
※ 高校生以上
※ テ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
10:30	10:30 ゆるリセット ☆ (花輪)	10:30 ステップⅠ ★★ (近江)		10:30 やさしいエアロ ★ (中村)		10:30 ラテンダンス ★ (片山)	10:30 コアシェイプエアロ ★★ (小林)
11:00	11:45	11:45		11:45	11:30	11:30	11:00 ローインパクト& ストレッチ ★★ (藤井)
12:00	12:00 ナチュラルエアロ ★★ (有山)	【有料】 ジャズダンス講習会 (東條)		12:00 ファットバーナー ＜脂肪燃焼＞ ★★ (洞口)	12:00 《整理券》 ヨガ健康法 (第1～3週 水原) (第4・5週 田子)	12:00 【有料】 ピラティス エクササイズ (五十嵐)	12:15 ★
13:00	13:00	13:00		13:00	13:15	13:00	12:30 メンテナンス& ヒーリング ☆ (宇田川)
14:00	13:30 《整理券》 ヨガ健康法 (第1～3週 寺田) (第4・5週 大和)	13:30 歩いてみよう ★ (津坂)		13:30 気功太極拳 ☆ (落合)	13:30 ローインパクト& ストレッチ ★★ (五十嵐)	13:30 動いてみよう ★ (山本)	13:45 ステップⅡ (近江)
15:00	15:00 マットピラティス ☆☆ (五十嵐)	15:00 骨盤ムーブメント ☆ (泉)		15:00 【有料】 フラダンス講習会 (ケーハウオル坂本)	15:00 ボディメイク・ヨガ ☆☆ (洞口)	15:00 ボディケア ☆ (山本)	14:30 バランスフィット 15:00
16:00	16:00	16:00		16:00	16:00	16:00	15:30 ボールストレッチ 16:00
19:00	18:50 骨盤ストレッチ ☆ (西部)	18:50 パーシクエアロ ★★ (西部)	19:00 バランスフィット	18:50 パワーヨガ40 ☆☆ (花輪)	19:00 バランスフィット	18:50 かんたんステップ ★★ (近江)	18:50 ファットバーナー ＜脂肪燃焼＞ ★★ (原)
20:00	19:40 シェイプサーキット ★★ (齋藤)	19:40 シェイプボクシング ★★ (田村)	19:45 ポールストレッチ 20:15	19:40 バレトン ☆☆☆ (鈴木)	19:45 ポールストレッチ 20:15	19:40 マットピラティス ☆☆ (五十嵐)	19:40 シェイプボクシング ★★ (湊)
21:00							

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系プログラム
(黒&白星) …トータルフィットネスプログラム

※ 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」をご参照ください。
 ※ 担当者は都合により変更となる場合がありますので、予めご了承ください。
 ※ 《整理券》表記がある『ヨガ健康法』は、レッスン開始40分前にスタジオ前にて整理券を配布いたします。
 ※ 【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。
 なお、『ジャズダンス講習会』および『フラダンス講習会』は会員以外の方もご利用いただける“スポーツ短期教室”です。(クラブ会員は会員料金でご参加いただけます。)

スタジオプログラム内容

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。
クラス選びの目安とし、ご自身の体力や目的に合わせ無理なくご参加ください。

- ★(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

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
★★	ベーシックエアロ	60	エアロビクスの基本的なステップを組み合わせて、繰り返し動きます。		45
★★	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
★★	ナチュラルエアロ	60	身体の自然な動きとリズムを大切に、しっかり汗を流して脂肪を燃焼させます！		45
★★	シェイプサーキット	50	エアロビクスの基本的なステップ(ローインパクト)と自重かツールを使った筋力トレーニングを交互に行う全身サーキットトレーニングプログラム。脂肪燃焼に効果的です。	初級者 ～	35
★★	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〈脂肪燃焼〉	40	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、脂肪燃焼を目的として動くクラス。		45
★★	コアシェイプエアロ	60	エアロビクス(有酸素運動)でしっかりと動きながら、ウエスト周りのシェイプを目的とするクラス。	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。	中級者 ～	45
★★★	TBC(トータル・ボディ・コンディショニング)	75	“体の軸”を意識して、大きくしなやかにスピーディーに身体を動かすエアロビクスのクラスです。後半は様々なツールを使い、楽しく効果的に身体を調整します。		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

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 ～	40

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です。

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

格闘技系

～協栄ジム・オリジナルボクササイズプログラム～

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

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、内臓の動きを促します。	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、強くしなやかな身体づくりを目指します。	45
☆☆	パワーヨガ40	40	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
☆☆	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

その他

心身のリフレッシュや、身体の中心部(コア)を鍛えるクラスです。

運動強度	クラス名	時間(分)	内 容	定員(人)
☆	ゆるリセット	60	マットの上で体の伸びや緩みを促し末梢神経を刺激することでリラックス効果を高めめます。	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
☆	メンテナンス&ヒーリング	60	筋肉のバランスを整えるエクササイズと筋肉の緊張を取り去るストレッチで、メンテナンス。心の緊張もコリも解きほぐします。	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トータルフィットネス。	40
☆	骨盤ストレッチ	40	骨盤周辺の筋肉をストレッチすることで、骨盤の歪みを調整します。	45
☆☆☆	バレトン	45	「バレエ」・「ヨガ」・「フィットネス」を融合させた、全身をコンディショニングするクラスです。	35