スタジオプログラムスケジュール　2020年11月～

	Mon（月）	Tue（火）	Wed（水）	Thu（木）	Fri（金）	Sat（土）	Sun（日）
10:00	ストレッチ 15 10:30 - 10:45 高津	OXIGENO 30 10:30 - 11:00 河岡	青竹ビクス 15 10:30 - 10:45 中井	休講日	青竹ビクス 15 10:30 - 10:45 藤本	お腹シェイプ 15 10:30 - 10:45 河岡	UBOUND 30 10:30 - 11:00 河岡
11:00	OXIGENO 30 11:05 - 11:35 髙津	UBOUND 30 11:20 - 11:50 河岡	OXIGENO エレメント OXIGENO 30 11:05 - 11:50 中井		POWER CARDIO 30 11:05 - 11:35 藤本	OXIGENO 45 11:05 - 11:50 河岡	POWER CARDIO 45 11:20 - 12:05 澤田
12:00	UBOUND 特別ショート 11:55- 12:15 髙津				ストレッチ 15 11:55 - 12:10 藤本	POWER 特別ショート 12:10 - 12:30 澤田	
13:00	POWER CARDIO 45 13:30 - 14:15 藤本	ストレッチ 15 13:30 - 13:45 髙津	POWER CARDIO 30 13:30 - 14:00 澤田		お腹シェイプ 15 13:30 - 13:45 中井	UBOUND 30 13:30 - 14:00 澤田	OXIGENO 45 13:30 - 14:15 高津
14:00	お腹シェイプ 15 14:35 - 14:50 藤本	OXIGENO エレメント OXIGENO 30 14:05 - 14:50 高津	UBOUND 30 14:20 - 14:50 澤田		OXIGENO 30 14:05 - 14:35 中井	POWER CARDIO エレメント POWER CARDIO 30 14:20 - 15:05 澤田	UBOUND 30 14:35 - 15:05 高津
15:00		POWER 特別ショート 15:10 - 15:30 藤本			UBOUND 特別ショート 14:55 - 15:15 河岡		
16:00							
17:00							
18:00	UBOUND 45 18:30 - 19:15 河岡	OXIGENO 45 18:30 - 19:15 中井	青竹ビクス 15 18:30 - 18:45 藤本			UBOUND 30 18:00 - 18:30 髙津	
19:00	OXIGENO 45 19:35 - 20:20 河岡	POWER CARDIO 45 19:35 - 20:20 藤本	POWER CARDIO エレメント POWER CARDIO 30 19:05 - 19:50 藤本		POWER CARDIO 45 18:50 - 19:35 澤田	OXIGENO 30 18:50 - 19:20 髙津	
20:00			ストレッチ 15 20:10 - 20:25 藤本		UBOUND 30 19:55 - 20:25 澤田		
21:00							

★ プロジェクションワークアウトマーク ： プロジェクターにより暗闇に映し出された映像空間で行うプログラムです。

■ エレメント ： プログラムに必要な正しい情報と基礎的な動きの説明があるクラスです。

特別ショートレッスン：プログラムに自信がない方向けのクラスです。動きの確認を行い、少ない曲数で行います。

※新型コロナウイルス感染症予防のため、下記の営業内容を一部変更させていただきます。

・各プログラムの定員数（通常20～25名想定を18名に制限して実施）
・プログラム中の換気（エレメント、動作説明時は入口扉を開けた状態で実施）

UBOUND 【強度】 ★★★★★	：必要 【定員：18名】	テンポの良い音楽に合わせて、不安定なトランポリンの弾力面で動くプログラムです。 体幹（コア）の安定、心肺機能や下肢筋力の向上を目的としている方におすすめです。	青竹ビクス 【強度】 ★☆☆☆☆	：不要 【定員：18名】	青竹踏みを繰り返し、足のツボに刺激を加えることで、全身の血行を促すプログラムです。 運動に慣れていない方、足のむくみや冷え症などを改善したい方におすすめです。
POWER CARDIO 【強度】 ★★★★★	：必要 【定員：18名】	重りを使った筋肉トレーニングやステップ台を使った有酸素運動を組み合わせたプログラムです。 全身の筋力向上、体力向上、シェイプアップを目的としている方におすすめです。	お腹シェイプ 【強度】 ★★★☆☆	：不要 【定員：18名】	様々な腹筋エクササイズで、体の引き締めや代謝の向上を促すプログラムです。 運動に慣れていない方、お腹を引き締めたい方におすすめです。
OXIGENO 【強度】 ★★★☆☆	：不要 【定員：18名】	ヨガ、ピラティス、太極拳などの要素を取り入れ、ゆったりとした音楽に合わせて身体を動かすプログラムです。 柔軟性やバランス感覚の向上を目的としている方におすすめです。	ストレッチ 【強度】 ★☆☆☆☆	：不要 【定員：18名】	体を穏やか、かつ段階的に伸ばすことにより、体を調整するプログラムです。 これからトレーニングを開始される方、運動後の疲れを少なくしたい方におすすめです。