

スタジオプログラムスケジュール 2021年4月～

	Mon (月)	Tue (火)	Wed (水)	Thu (木)	Fri (金)	Sat (土)	Sun (日)		
10:00				休 講 日				10:00	
	ストレッチ 15 10:30 - 10:45 藤本	【映像プログラム】MEGADANZ 15 10:30 - 10:45	青竹ピクス 15 10:30 - 10:45 中井		【映像プログラム】MEGADANZ 30 10:30 - 11:00	UBOUND 30 10:30 - 11:00 澤田	OXIGENO 45 10:30 - 11:15 高津		11:00
11:00	青竹ピクス 15 11:05 - 11:20 藤本	OXIGENO 30 11:05 - 11:35 高津	OXIGENO エlement OXIGENO 30 11:05 - 11:50 中井		【映像プログラム】FIGHT DO 30 11:20 - 11:50	POWER CARDIO 30 11:20 - 11:50 澤田	UBOUND 30 11:35 - 12:05 高津		12:00
12:00	POWER CARDIO エlement POWER CARDIO 30 11:40 - 12:25 藤本	UBOUND 30 11:55 - 12:25 高津	お腹シェイプ 15 12:10 - 12:25 中井						13:00
13:00									14:00
14:00	OXIGENO 45 13:30 - 14:15 中井	POWER CARDIO 30 13:30 - 14:00 藤本	【映像プログラム】UBOUND 15 13:30 - 13:45		POWER CARDIO 30 13:30 - 14:00 澤田	OXIGENO エlement OXIGENO 30 13:30 - 14:15 河岡	POWER CARDIO 45 13:30 - 14:15 藤本		15:00
15:00	お腹シェイプ 15 14:35 - 14:50 中井	【映像プログラム】FIGHT DO 30 14:20 - 14:50	【映像プログラム】MEGADANZ 45 14:05 - 14:50		UBOUND 30 14:20 - 14:50 澤田	【映像プログラム】MEGADANZ 30 14:35 - 15:05	【映像プログラム】FIGHT DO 30 14:35 - 15:05		16:00
16:00							UBOUND 30 15:25 - 15:55 河岡		17:00
17:00									18:00
18:00		【映像プログラム】MEGADANZ 30 18:20 - 18:50	【映像プログラム】UBOUND 15 18:30 - 18:45		【映像プログラム】FIGHT DO 30 18:30 - 19:00	UBOUND 45 18:10 - 18:55 河岡			19:00
19:00	UBOUND 30 18:50 - 19:20 澤田	UBOUND 30 19:10 - 19:40 河岡	OXIGENO 45 19:05 - 19:50 高津		お腹シェイプ 15 19:20 - 19:35 藤本	ストレッチ 15 19:15 - 19:30 河岡			20:00
20:00	POWER CARDIO 45 19:40 - 20:25 澤田	OXIGENO 30 20:00 - 20:30 河岡	【映像プログラム】FIGHT DO 30 20:10 - 20:40		POWER CARDIO 30 19:55 - 20:25 藤本				21:00
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lement：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。

※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。

- ・各スタジオプログラム上限時間30分で実施(エlement中は換気を行うため除く)
- ・各プログラムの定員数(通常クラス20～25名想定を18名に、映像プログラムクラス15名に制限して実施)
- ・プログラム中の換気(エlement、動作説明時は入口扉を開けた状態で実施)

UBOUND 【強度】★★★★★ 【定員:18名】	必要 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。	青竹ピクス 【強度】★★★☆☆ 【定員:18名】	不要 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】★★★★★ 【定員:18名】	必要 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】★★★☆☆ 【定員:18名】	不要 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】★★★☆☆ 【定員:18名】	不要 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】★★☆☆☆ 【定員:18名】	不要 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。
【映像プログラム】バーチャルフィットネス 【定員:15名】	必要 プロジェクタースクリーンに映し出される映像と音楽に合わせて動くプログラムです。インストラクターを映像に映し出して行います。 MEGADANZ:ダンスエクササイズプログラム FIGHT DO:格闘技エクササイズプログラム UBOUND:トランポリンエクササイズプログラム		