

# スタジオプログラムスケジュール 2021年7月～

|       | Mon (月)  | Tue (火)                                | Wed (水)  | Thu (木)     | Fri (金)  | Sat (土)  | Sun (日)                                |
|-------|--|--|--|-------------|--|--|--|
| 10:00 |  |  |  | 休<br>講<br>日 |  |  |  |
| 11:00 | 【映像プログラム】MEGADANZ 30<br>10:30 - 11:00              | 【映像プログラム】X55 15<br>10:30 - 10:45       | 【映像プログラム】AERO 15<br>10:30 - 10:45                              |             | 青竹ピクス 15<br>10:30 - 10:45 中井                         | UBOUND 30<br>10:30 - 11:00<br>澤田                     | OXIGENO 45<br>10:30 - 11:15<br>高津      |
| 12:00 | 【映像プログラム】HYPER C 15<br>11:15 - 11:30               | OXIGENO 30<br>11:05 - 11:35<br>高津      | 【映像プログラム】FIGHT DO 30<br>11:00 - 11:30                          |             | OXIGENO エlement<br>OXIGENO 30<br>11:05 - 11:50<br>中井 | POWER CARDIO 45<br>11:20 - 12:05<br>澤田               | UBOUND 30<br>11:35 - 12:05<br>高津       |
| 13:00 | 【映像プログラム】POWER 30<br>11:45 - 12:15                 | UBOUND 30<br>11:55 - 12:25<br>高津       | 【映像プログラム】UBOUND 15<br>11:45 - 12:00                            |             | お腹シェイプ 15<br>12:10 - 12:25 中井                        |  |  |
| 14:00 | OXIGENO 45<br>13:30 - 14:15<br>中井                  | 【映像プログラム】HYPER C 15<br>13:30 - 13:45   | OXIGENO 30<br>13:30 - 14:00<br>中井                              |             | 【映像プログラム】X55 30<br>13:30 - 14:00                     | OXIGENO エlement<br>OXIGENO 30<br>13:30 - 14:15<br>高津 | POWER CARDIO 30<br>13:30 - 14:00<br>澤田 |
| 15:00 | UBOUND エlement<br>UBOUND 30<br>14:35 - 15:20<br>河岡 | OXIGENO 45<br>14:35 - 15:20<br>河岡      | お腹シェイプ 15<br>14:20 - 14:35 中井                                  |             | 【映像プログラム】MEGADANZ 45<br>14:15 - 15:00                | 【映像プログラム】FIGHT DO 30<br>14:35 - 15:05                | OXIGENO 30<br>14:20 - 14:50<br>河岡      |
| 16:00 |  |  | POWER CARDIO エlement<br>POWER CARDIO 30<br>14:55 - 15:40<br>澤田 |             |  |  | UBOUND 30<br>15:10 - 15:40<br>河岡       |
| 17:00 |  |  |  |             |  |  | 【映像プログラム】HYPER C 30<br>16:00 - 16:30   |
| 18:00 |  |  |  |             |  |  | 【映像プログラム】MEGADANZ 30<br>17:50 - 18:20  |
| 19:00 | 【映像プログラム】HYPER C 15<br>18:20 - 18:35               | 【映像プログラム】FIGHT DO 30<br>18:20 - 18:50  | 【映像プログラム】MEGADANZ 30<br>18:20 - 18:50                          |             | 青竹ピクス 15<br>18:30 - 18:45 澤田                         |  | UBOUND 45<br>18:40 - 19:25<br>河岡       |
| 20:00 | 【映像プログラム】X55 30<br>18:50 - 19:20                   | UBOUND 30<br>19:10 - 19:40<br>澤田       | OXIGENO 30<br>19:10 - 19:40<br>高津                              |             | POWER CARDIO 45<br>19:05 - 19:50<br>澤田               |  |  |
| 21:00 | OXIGENO 45<br>19:40 - 20:25<br>河岡                  | POWER CARDIO 30<br>20:00 - 20:30<br>澤田 | UBOUND 30<br>20:00 - 20:30<br>高津                               |             | 【映像プログラム】FIGHT DO 30<br>20:10 - 20:40                |  |  |

- ★ 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。
- プログラム間の時間：ツールを使用するプログラムは準備・片付け等があるため、20分間隔で実施しております。

※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)

|                                  |                  |   |                            |                  |   |
|----------------------------------|------------------|---|----------------------------|------------------|---|
| <b>UBOUND</b><br>【強度】★★★★★       | : 必要<br>【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。<br>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。    | <b>お腹シェイプ</b><br>【強度】★★★★☆ | : 不要<br>【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。<br>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。   |
| <b>POWER CARDIO</b><br>【強度】★★★★★ | : 必要<br>【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。<br>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。 |                            |                  | 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。<br>インストラクターを映像に映し出して行います。<br>【MEGADANZ】ダンスエクササイズプログラム<br>【FIGHT DO】格闘技エクササイズプログラム<br>【UBOUND】トランポリンエクササイズプログラム<br>【POWER】筋力トレーニングプログラム<br>【AERO】エアロビクス&ダンスエクササイズプログラム<br>【X55】カーディオエクササイズプログラム<br>【HYPER C】HIITトレーニングプログラム |
| <b>OXIGENO</b><br>【強度】★★★★☆      | : 不要<br>【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。<br>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。 | 【映像プログラム】<br>バーチャルフィットネス   |                  |   |
| <b>青竹ピクス</b><br>【強度】★★★☆☆        | : 不要<br>【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。<br>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。    |                            |                  |   |