

スタジオプログラムスケジュール 2022年3月～

	Mon (月)	Tue (火)	Wed (水)	Thu (木)	Fri (金)	Sat (土)	Sun (日)		
10:00				休 講 日				10:00	
	【映像プログラム】MEGADANZ 30 10:30 - 11:00	青竹ピクス 15 10:30 - 10:45 高津	【映像プログラム】AERO 15 10:30 - 10:45		お腹シェイプ 15 10:30 - 10:45 中井	POWER CARDIO 30 10:30 - 11:00 澤田	OXIGENO 30 10:30 - 11:00 高津		
11:00	【映像プログラム】ELEVEN 15 11:15 - 11:30	OXIGENO 30 11:05 - 11:35 高津	【映像プログラム】HYPER C 15 11:00 - 11:15		OXIGENO 30 11:05 - 11:35 中井		UBOUND 30 11:20 - 11:50 澤田	UBOUND 30 11:20 - 11:50 高津	11:00
12:00	【映像プログラム】POWER 30 11:45 - 12:15	UBOUND 30 11:55 - 12:25 高津	【映像プログラム】FIGHT DO 30 11:30 - 12:00		腕トレ 15 11:55 - 12:10 中井		OXIGENO 30 12:10 - 12:40 河岡	【映像プログラム】FIGHT DO 30 12:10 - 12:40	12:00
13:00									13:00
14:00	青竹ピクス 15 13:30 - 13:45 中井	お腹シェイプ 15 13:30 - 13:45 庄倉	OXIGENO 30 13:30 - 14:00 中井		【映像プログラム】MEGADANZ 30 13:30 - 14:00	【映像プログラム】AERO 30 13:30 - 14:00	POWER CARDIO 30 13:30 - 14:00 澤田		14:00
	OXIGENO 30 14:05 - 14:35 中井	腕トレ 15 14:05 - 14:20 庄倉			【映像プログラム】UBOUND 15 14:15 - 14:30	【映像プログラム】ELEVEN 30 14:15 - 14:45	OXIGENO 30 14:20 - 14:50 河岡		14:00
15:00	UBOUND 30 14:55 - 15:25 高津	【映像プログラム】MEGADANZ 30 14:40 - 15:10			【映像プログラム】HYPER C 15 14:45 - 15:00				15:00
16:00									16:00
17:00									17:00
18:00									18:00
	青竹ピクス 15 18:35 - 18:50 澤田	腕トレ 15 18:35 - 18:50 河岡	【映像プログラム】FIGHT DO 30 18:35 - 19:05		【映像プログラム】ELEVEN 15 18:35 - 18:50	【映像プログラム】MEGADANZ 30 18:10 - 18:40			18:00
19:00	UBOUND 30 19:10 - 19:40 澤田	OXIGENO 30 19:10 - 19:40 河岡					UBOUND 30 19:00 - 19:30 河岡		19:00
			お腹シェイプ 15 19:25 - 19:40 庄倉			POWER CARDIO 30 19:10 - 19:40 庄倉			19:00
20:00	POWER CARDIO 30 20:00 - 20:30 澤田	UBOUND 30 20:00 - 20:30 河岡	POWER CARDIO 30 20:00 - 20:30 庄倉			OXIGENO 30 20:00 - 20:30 高津			20:00
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。
- 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18～20名に制限して実施)

UBOUND 【強度】★★★★★ 【定員:20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。	お腹シェイプ 【強度】★★★★☆ 【定員:20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。
POWER CARDIO 【強度】★★★★★ 【定員:20名】	必要 重りを使った筋肉トレーニングやステップ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。	腕トレ 【強度】★★★★☆ 【定員:20名】	必要 自重やプレートを用い、腕のトレーニングを行うプログラムです。腕の筋力向上、腕の引き締めを行いたい方におすすめです。
OXIGENO 【強度】★★★★☆ 【定員:20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。	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 【UBOUND】トランポリンエクササイズプログラム 【AERO】エアロピクス&ダンスエクササイズプログラム 【HYPER C】HIIT腹筋&お尻トレーニングプログラム 【FIGHT DO】格闘技エクササイズプログラム 【POWER】筋力トレーニングプログラム 【X55】カーディオエクササイズプログラム 【ELEVEN】HIIT全身トレーニングプログラム	
青竹ピクス 【強度】★★☆☆☆ 【定員:20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。		