

# スタジオプログラムスケジュール 2023年6月～

	Mon (月)	Tue (火)	Wed (水)	Thu (木)	Fri (金)	Sat (土)	Sun (日)
10:00				休 講 日			
10:30 - 10:45	ストレッチ 15 庄倉		青竹ピクス 15 中井		OXIGENO 30 中井	OXIGENO 45 河岡	
11:00	お腹シェイプ 15 庄倉	MEGADANZ 45 都築	OXIGENO 30 中井		腕トレ 15 中井		POWER CARDIO 45 澤田
11:30 - 12:00	【映像プログラム】 YOGA 30	UBOUND 30 都築	POWER CARDIO 30 庄倉		【映像プログラム】 MEGADANZ 45	UBOUND 30 河岡	
12:00		OXIGENO 30 河岡					UBOUND 30 澤田
12:25 - 12:55							
13:00		【映像プログラム】HYPER C 15 13:15 - 13:30					OXIGENO 45 金澤
13:30	★ OXIGENO 45 中井		【映像プログラム】 YOGA 30		POWER CARDIO 30 澤田	【映像プログラム】 FIGHT DO 30	
13:45 - 14:15		【映像プログラム】 AERO 30	【映像プログラム】 YOGA 30				
14:00			【映像プログラム】 MEGADANZ 30		UBOUND 30 河岡	【映像プログラム】 X55 30	【映像プログラム】 HYPER C 30
14:15 - 14:45		【映像プログラム】 FIGHT DO 30					
14:30 - 15:05	POWER CARDIO 30 庄倉		【映像プログラム】 UBOUND 15				
15:00						【映像プログラム】 MEGADANZ 45	
16:00							
16:30 - 17:15	【キッズスクール】 英会話 幼児クラス						
17:00							
17:30 - 18:15	【キッズスクール】 英会話 小学生クラス		【キッズスクール】 ダンス 小学生クラス				
18:00						POWER CARDIO 30 澤田	
18:40 - 18:55		青竹ピクス 15 澤田				お腹シェイプ 15 河岡	
19:00	【映像プログラム】 X55 30		UBOUND 30 都築		OXIGENO 30 河岡	UBOUND 45 澤田	
19:10 - 19:40		POWER CARDIO 30 澤田					
19:45 - 20:30	★ OXIGENO 45 金澤		MEGADANZ 45 都築	POWER CARDIO 45 庄倉			
20:00		UBOUND 30 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。

<b>UBOUND</b> 【強度】★★★★★	必要 【定員:22~24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。	<b>OXIGENO</b> 【強度】★★★★☆	不要 【定員:20~24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。
<b>POWER CARDIO</b> 【強度】★★★★★	必要 【定員:20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。	<b>MEGADANZ</b> 【強度】★★★★☆	必要 【定員:24名】	世界の様々なダンスジャンルを集めたフィットネスプログラムです。シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどを目的としている方におすすめです。
<b>青竹ピクス</b> 【強度】★★★☆☆	不要 【定員:20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。	<b>腕トレ</b> 【強度】★★★★☆	必要 【定員:20名】	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。
<b>ストレッチ</b> 【強度】★★★☆☆	不要 【定員:20名】	体を穏やかに、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。	<b>お腹シェイプ</b> 【強度】★★★★☆	不要 【定員:20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。
<b>【映像プログラム】 バーチャルフィットネス</b>	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。				