

# スタジオプログラムスケジュール 2023年9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 庄倉	バランスコーディネーション 45 10:30 - 11:15 都築	青竹ピクス 15 10:30 - 10:45 中井		OXIGENO 30 10:30 - 11:00 中井	POWER CARDIO 30 10:30 - 11:00 澤田				
11:00	お腹シェイプ 15 11:00 - 11:15 庄倉		OXIGENO 30 11:00 - 11:30 中井		腕トレ 15 11:15 - 11:30 中井	UBOUND 30 11:20 - 11:50 澤田	★	OXIGENO 45 11:00 - 11:45 金澤	11:00	
	POWER CARDIO 30 11:30 - 12:00 庄倉	MEGADANZ 45 11:35 - 12:20 都築	【映像プログラム】 MEGADANZ 30 11:45 - 12:15		UBOUND 30 11:50 - 12:20 河岡					
12:00						UBOUND 30 12:10 - 12:40 金澤	★	UBOUND 30 12:05 - 12:35 澤田	12:00	
		【映像プログラム】 AERO 30 13:00 - 13:30	POWER CARDIO 30 13:10 - 13:40 庄倉			【映像プログラム】 MEGADANZ 30 13:30 - 14:00	【映像プログラム】 FIGHT DO 30 13:30 - 14:00		POWER CARDIO 45 12:55 - 13:40 澤田	13:00
13:00	★									
	OXIGENO 45 13:30 - 14:15 中井	【映像プログラム】UBOUND 15 13:45 - 14:00				【映像プログラム】HYPER C 15 14:15 - 14:30	【映像プログラム】 X55 30 14:15 - 14:45		【映像プログラム】 YOGA 30 14:00 - 14:30	14:00
14:00		【映像プログラム】 HYPER C 30 14:15 - 14:45	UBOUND 30 14:00 - 14:30 河岡							
	【映像プログラム】 UBOUND 30 14:30 - 15:00		OXIGENO 30 14:50 - 15:20 河岡		【映像プログラム】 YOGA 30 14:45 - 15:15		【映像プログラム】 MEGADANZ 45 15:00 - 15:45	【映像プログラム】 HYPER C 30 14:45 - 15:15	15:00	
15:00										
16:00										
17:00	【キッズスクール】 英会話 幼児クラス 16:30 - 17:15									
18:00	【キッズスクール】 英会話 小学生クラス 17:30 - 18:15		【キッズスクール】 ダンス 小学生クラス 17:15 - 18:15							
		青竹ピクス 15 18:40 - 18:55 澤田				腕トレ 15 18:10 - 18:25 河岡				
19:00	【映像プログラム】 X55 30 19:00 - 19:30	POWER CARDIO 30 19:10 - 19:40 澤田	UBOUND 30 18:55 - 19:25 都築			お腹シェイプ 15 18:25 - 18:40 河岡	★	UBOUND 45 18:45 - 19:30 河岡	19:00	
	★									
20:00	OXIGENO 45 19:45 - 20:30 金澤	★	MEGADANZ 45 19:45 - 20:30 都築			POWER CARDIO 45 19:45 - 20:30 庄倉			20:00	
		UBOUND 30 20:00 - 20:30 澤田								
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。

<b>UBOUND</b> 【強度】★★★★★ 【定員：22~24名】	<b>必要</b> 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】★★★★☆ 【定員：20~24名】	<b>不要</b> 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】★★★★★ 【定員：20名】	<b>必要</b> 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】★★★★☆ 【定員：24名】	<b>必要</b> 世界の様々なダンスジャンルを集結し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】★★★☆☆ 【定員：20名】	<b>不要</b> 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】★★★★☆ 【定員：20名】	<b>必要</b> 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】★★★☆☆ 【定員：20名】	<b>不要</b> 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。	<b>お腹シェイプ</b> 【強度】★★★★☆ 【定員：20名】	<b>不要</b> 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>バランスコーディネーション</b> 【強度】★★★★☆ 【定員：20名】	<b>不要</b> 関節ほぐし・ストレッチ・簡単な筋力トレーニングを組み合わせるプログラムです。全身のバランスを整え、日常動作をスムーズにし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。