

# スタジオプログラムスケジュール 2023年10月～

	Mon (月)	Tue (火)	Wed (水)	Thu (木)	Fri (金)	Sat (土)	Sun (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		【映像プログラム】AERO 15 10:30 - 10:45	★ OXIGENO 30 10:30 - 11:00 河岡	
11:00	腕トレ 15 11:00 - 11:15 庄倉		OXIGENO 30 11:00 - 11:30 中井		【映像プログラム】MEGADANZ 30 11:00 - 11:30	★ UBOUND 30 11:20 - 11:50 河岡	OXIGENO 45 11:00 - 11:45 金澤
	OXIGENO 45 11:30 - 12:15 中井	MEGADANZ 45 11:35 - 12:20 都築	UBOUND 30 11:50 - 12:20 河岡		【映像プログラム】UBOUND 15 11:45 - 12:00		
12:00						POWER 初心者クラス 12:10 - 12:30	UBOUND 30 12:05 - 12:35 澤田
	POWER 初心者クラス 12:35 - 12:55	UBOUND 初心者クラス 12:40 - 13:00	POWER CARDIO 30 12:40 - 13:10 庄倉				
13:00							POWER CARDIO 45 12:55 - 13:40 澤田
	【映像プログラム】YOGA 15 13:30 - 13:45	OXIGENO 30 13:30 - 14:00 河岡	【映像プログラム】AERO 30 13:30 - 14:00		お腹シェイプ 15 13:30 - 13:45 中井		
14:00	【映像プログラム】MEGADANZ 30 14:00 - 14:30		【映像プログラム】HYPER C 15 14:15 - 14:30		OXIGENO 30 14:00 - 14:30 中井	【映像プログラム】FIGHT DO 30 13:45 - 14:15	【映像プログラム】YOGA 30 14:00 - 14:30
		POWER CARDIO 30 14:20 - 14:50 澤田				【映像プログラム】X55 30 14:30 - 15:00	【映像プログラム】HYPER C 30 14:45 - 15:15
15:00	【映像プログラム】FIGHT DO 30 14:45 - 15:15		OXIGENO 初心者クラス 14:50 - 15:10		UBOUND 30 14:50 - 15:20 澤田		【映像プログラム】MEGADANZ 30 15:15 - 15:45
	UBOUND 初心者クラス 15:35 - 15:55						OXIGENO 初心者クラス 15:35 - 15:55
16:00							
17:00	【キッズスクール】 英会話 幼児クラス 16:30 - 17:15						
			【キッズスクール】 ダンス 小学生クラス 17:15 - 18:15				
18:00						★ OXIGENO 30 18:00 - 18:30 金澤	
19:00	腕トレ 15 18:45 - 19:00 金澤	【映像プログラム】HYPER C 15 18:45 - 19:00	UBOUND 30 18:55 - 19:25 都築		OXIGENO 30 18:30 - 19:00 河岡	★ UBOUND 45 18:45 - 19:30 澤田	
	OXIGENO 30 19:15 - 19:45 金澤	POWER CARDIO 45 19:15 - 20:00 庄倉			POWER CARDIO 30 19:15 - 19:45 庄倉		
20:00	POWER CARDIO 30 20:00 - 20:30 澤田	ストレッチ 15 20:15 - 20:30 庄倉	MEGADANZ 45 19:45 - 20:30 都築		UBOUND 30 20:00 - 20:30 河岡		
21:00							

休講日

★ 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などにおすすめです。	<b>【映像プログラム】</b> バーチャルフィットネス	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。