


プログラムタイムスケジュール

2017年1月1日～2017年3月31日

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間					
	<p>《プログラム説明》 ★すごくやさしい ★★やさしい ★★★普通 ★★★★少し難しい</p>												
9:00	<p>・JAZZ HIP HOP(45分)★★★★「ただカラダを動かすだけじゃつまらない」という方にはこのプログラムがお勧め。もちろんダンスが初めてという方も大歓迎です。</p>							9:00					
:30	<p>・ストレッチポールほぐし(45分)★★ ストレッチポールを使い凝り固まったカラダをほぐしカラダをより快適に整えていくプログラムです。健康に美しいカラダを手に入れましょう。</p>							:30					
10:00	<p>・シンプルエアロ(45分)★★「気持ちよく汗を流したい!」という方におすすめです。音楽に合わせて、脂肪燃焼♪楽しく動きましょう♪♪</p>							10:00					
:30	<p>・パワーヨガ(60分)★★★ 筋力Upとダイエット効果に重点を置いたヨガエクササイズ。連続して続くポーズはカロリー消費が多く、まさにボディメイクのためのヨガです。</p>							プール					
11:00	<p>・BAILA BAILA(45分)★★ 美しいから踊りたくなる。踊るからキレイになれる!ラテン系音楽と振付けに夢中になれる!新感覚ダンスエクササイズです。</p>							10:45～11:30 アクアピクス 西田					
:30	<p>・ラクシュミヨガ(60分)★★★ 伝統的なヨガを基本にしながらも、現代人に合わせて楽しくヨガを学べるようプログラミング。心身共に充実の時間を得られるでしょう。</p>												
12:00	<p>・フラダンス(60分)★★★ ハワイの伝統的歌舞のゆったりとした時間の中でカラダを動かします。意外と使う下半身のシェイプアップや美しい姿勢にも効果的です。</p>												
:30	<p>・ポルド・プラ(45分)★★肩甲骨を多方向に動かしながら、同時に体幹を鍛えていくクラスです。柔軟性、バランス感覚の向上に効果的。美しい姿勢を作っていきます。</p>												
13:00	<p>・RITMOS(60分)★★★★ 世界中のダンスを楽しめるダンスエアロビックプログラムです。ダンスの楽しさとエアロビックで思いっきりカラダを動かせます。</p>												
:30	<p>・バレトン(40分)★★ フィットネス・ヨガ・バレエの3つの要素を含むエクササイズ。全身の筋力バランスの向上、心肺機能の向上、脂肪燃焼効果も期待できます。</p>												
14:00	<p>・ZUMBA(45分)★★ ラテン系の音楽とダンスの融合で生まれたダンスフィットネスプログラム。まるでパーティーのようなエキサイティングなクラスを楽しみながら脂肪燃焼効果に期待大です。</p>												
:30	<p>・アクアピクス(プール・45分)★★ 水中で行うエアロビクス。初心者から上級者まで楽しめます。脂肪燃焼効果抜群!!</p>							14:30～15:30 フラダンス 渡辺明美 (月3回)					
16:00	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	15:45～16:30 ポルド・プラ 柳井純子		16:00					
:30								:30					
17:00				17:00～18:00 KIDS DANCE WUKE 【小学生】		16:45～17:45 RITMOS 柳井純子		17:00					
:30								:30					
18:00				休館			<休館日・木曜以外> =年末年始= 平成28年12月30日(金) ～平成29年1月3日(火)		18:00				
:30												:30	
19:00													19:00
:30													:30
20:00	20:00～20:45 BAILA BAILA 森幸子	20:00～20:45 ストレッチポールほぐし フジハラ	19:45～20:45 パワーヨガ 山田穂子			19:25～20:05 バレトン 森幸子		20:00					
:30								:30					
21:00	21:00～21:45 JAZZ HIP HOP AYUMI	21:00～21:45 シンプルエアロ45 フジハラ	21:00～21:45 ZUMBA 林美紀		20:45～21:45 ラクシュミヨガ 築山 典子	 アクティブいつき フィットネスクラブ ACTIVE ITSUMI FITNESS CLUB		21:00					
:30						(0586)62-0006		:30					
22:00								22:00					