

2017 4月～

アシスト多賀城スタジオプログラム

TEL 022(365)6066

月曜日		火曜日	水曜日		木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	
 10:10-10:30 チェア体操 川平涼太		休 館 日 と な り ま す			 10:10-10:30 青竹体操 鍵久美子				
 10:40-11:10 リズムでストレッチ 小松喜久子			 10:30-11:00 チェア体操 川平涼太		 10:35-11:05 健康体操 水落詩織	 10:30-11:00 健康増進体操 鍵久美子		10:45-11:30 脂肪燃烧エアロ 渋谷千香子	
11:20-12:05 脂肪燃烧エアロ 小松喜久子	 11:40-12:00 健康ストレッチ 鍵久美子		 11:10-11:55 ボディメイクエアロ 望月玲子	 11:10-11:30 健康体操 川平涼太	 11:15-12:00 バランスコーディネーション 芳田衣里香	 11:10-11:40 青竹体操 鍵久美子		11:15-12:00 たのしいエアロ 小田島恵子	
 12:15-12:45 健康増進体操 鍵久美子			 12:05-12:50 リフレッシュ体操 望月玲子		 12:10-12:40 健康増進体操 菅原厚		12:00-12:45 たのしいエアロ 大友恵美子		 12:10-12:55 ピラティス&ストレッチ 小田島恵子
 13:00-14:15 太極拳 丹野幸美			 13:00-13:50 エアロFUN50 嶋守奈津子			 12:55-13:40 YOGA 大友恵美子			
16:25~18:30 ダンススクール			16:25~18:30 ダンススクール		16:25~18:30 ダンススクール		 14:00-15:00 ハワイアンフラ 山中恵理子		
 19:15-19:45 身体改善ストレッチ 渋谷千香子			19:15-20:00 シェイプパンチ 渋谷千香子		19:20-20:20 シェイプアップエアロ 佐藤かおり		19:15-20:00 エンジョイエアロ 上野直美	18:00-18:45 シェイプアップエアロ 小田島恵子	
19:50-20:35 エンジョイエアロ 渋谷千香子			 20:05-20:50 YOGA 保坂絵梨子			 YOGA 上野直美	 18:50-19:35 ピラティス&ストレッチ 小田島恵子		
									 ...どなたでも気軽に参加できます

 ...新しいレッスンになります

Aスタジオプログラム内容					スタジオレッスン参加の皆さまへお願い
	対象者	クラス名	時間	内 容	
＜健康系＞	初心者	チェア体操	20/30	椅子に座った状態で身体を動かすため、膝・腰に痛みのある方でも気軽に行えます。	<p>・レッスンの途中参加は禁止とさせていただきます。</p> <p>(準備運動不足による怪我防止と十分な運動効果を得るため)</p> <p>・レッスンの途中退室はしないようお願いいたします。</p> <p>(急に激しい運動を止めてしまうと体への負担が大きい)</p> <p>(最後のクールダウンまで行うことで運動の効果を得ることができます。)</p> <p>(ただし、途中で体調が悪くなった際は無理せず、他の方の迷惑にならないよう退室してください。)</p> <p>以上の内容を守り、皆さまに安全にレッスンを楽しんでいただきたいと思います。ご理解の程よろしくお願いいたします。</p>
		青竹体操	20/30	青竹を踏みながら足底筋を刺激し、全身の血行を促進することを目的としたクラスです。	
		健康増進体操	30	全身をストレッチと筋カトレーニングを行うクラスです。	
		健康体操	30	ストレッチや筋力運動、バランス体操などを行うクラスです。	
＜オリエント系＞	全ての方	リフレッシュ体操	45	リンパやツボなど様々な要素を取り入れ心身共にリフレッシュしていくことを目的としたクラスです。	
		ピラティス&ストレッチ	45	ピラティスの要素を取り入れながら全身をほぐすクラスです。	
		リズムでストレッチ	30	リズムに合わせて楽しくカラダを動かしていくクラスです。初心者の方でも安心してご参加いただけます。	
		YOGA	45	さまざまなヨガのポーズを行い、身体をリフレッシュしていくことを目的としたクラスです。	
		身体改善ストレッチ	30	全身ストレッチを行い、身体改善を目的としたクラスです。	
＜カルチャー系＞	初中級者	ズンバ	45	ラテン系の音楽とダンスを融合させたクラスです。楽しく踊って脂肪燃焼させるクラスです。	
		太極拳	75	動き、意識、呼吸の三つを結びつけたバランス運動です。	
		バランスコーディネーション	45	簡単な動きで身体の筋力バランス、骨格バランスを整えていくクラスです。	
		ハワイアンフラ	60	ハワイアンフラの基本を身に付け楽しむクラスです。体力のない方も気軽に参加できます。	
＜エアロビクス＞	初中級者	脂肪燃焼エアロ	45	基本的なエアロビクスを行い、脂肪燃焼させ、すっきりしたボディラインを目指すクラスです。	
		シェイプアップエアロ	45/60	エアロビクスの動作を習得し、楽しく脂肪燃焼を目指すクラスです。	
		エンジョイエアロ	45	基本的なエアロビクスを行い脂肪燃焼させ、すっきりしたボディラインを目指すクラスです。	
		ボディメイクエアロ	45	エアロビクスと筋コンディショニングを組み合わせ理想のボディラインを目指すクラスです。	
		たのしいエアロ	45	基礎体力の向上とエアロビクスの基本動作の習得をメインに楽しむクラスです。	
		エアロFUN50	50	振り付けの楽しさを味わいながら、体力向上を目指していくクラスです。	
		シェイプパンチ	45	エアロビクス動作とボクシングの動作を組み合わせ、シェイプアップを目的としたクラスです。	

Bスタジオプログラム内容	クラス名	時間	定員	内 容
健康クラス	健康ストレッチ	20	13	全身の筋肉をほぐしていくクラスです。
	健康体操			全身ストレッチや筋力運動を行うクラスです。