

2018 12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 健康増進体操 鍵久美子	10:30-10:50 健康増進体操 鍵久美子	10:45-11:30 脂肪燃焼エアロ 渋谷千香子	
11:20-12:05 脂肪燃焼エアロ 小松喜久子	11:30-11:50 健康増進体操 川平涼太		11:10-11:55 ボディメイクエアロ 望月玲子	11:10-11:30 健康増進体操 川平涼太	11:15-12:00 コンディショニングエアロ 黒澤真理	11:00-11:30 青竹体操 鍵久美子	11:40-12:10 YOGA 内藤朋子	11:15-12:00 たのしいエアロ 小田島恵子
12:15-12:45 身体改善ストレッチ 川平涼太			12:05-12:45 リフレッシュ体操 望月玲子		12:10-12:40 身体改善ストレッチ 川平涼太	12:00-12:45 たのしいエアロ 大友恵美子	12:20-13:05 ZUMBA 内藤朋子	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					
19:15-19:45 バランスコーディネーション 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	NEW ...新しいレッスンになります
19:50-20:35 シェイプアップエアロ 渋谷千香子			20:05-20:50 YOGA 羽賀展子			20:05-20:50 YOGA 上野直美	18:50-19:35 ピラティス&ストレッチ 小田島恵子	...どなたでもお気軽にご参加できます

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>
		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	20/30	全身をストレッチと筋力トレーニングを行うクラスです。	
		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。	
＜オリエント系＞	全ての方	リフレッシュ体操	40	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。	<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>
		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まぐすクラスです。	
		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	30/45	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。	
		バランスコーディネーション	30	簡単なストレッチと筋力トレーニングで身体のバランスと自律神経バランスを整えていくクラスです。	
＜カルチャー系＞	初中級者	ZUMBA	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。	<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ため)</p>
		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。	
＜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。	<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>
		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。	<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>
		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る理想のボディラインを目指すクラスです。	
		コンディショニングエアロ	45	簡単な動きのエアロビクスと身体の調整を組み合わせるクラスです。	<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>
		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	健康増進体操	20	13	全身のストレッチと筋力トレーニングを行うクラスです。