

# 2019 4月～ アシスト多賀城スタジオプログラム TEL365-6066

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	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
10:10-10:30 チエア体操 川平涼太		休館日 となり ます	10:30-11:00 チエア体操 川平涼太		10:10-10:40 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					10:45-11:05 体スッキリ体操 鍵久美子		10:30-10:50 みんなで筋トレ 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	11:20-11:40 ストレッチ&筋トレ 川平涼太		11:05-11:50 ボディメイクエアロ 望月玲子	11:10-11:30 ストレッチ&筋トレ 川平涼太	11:15-12:00 シェイプアップエアロ 芳田衣里香	11:15-11:45 美ボディ筋トレ 鍵久美子	11:00-11:30 青竹体操 鍵久美子	11:40-12:25 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 コアトレーニング 川平涼太	11:45-12:05 バランス体操 川平涼太		12:00-12:40 リフレッシュ体操 望月玲子		12:10-12:55 バランスコーディネーション 芳田衣里香			12:35-13:05 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	☆プール☆ 13:00-13:30 アクアビクス 小沼万美		13:00-13:50 エアロFUN50 嶋守奈津子			☆プール☆ 13:10-13:40 ザ・シェイプ 川平涼太	12:00-12:45 たのしいエアロ 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				12:55-13:40 YOGA 大友恵美子		
19:15-19:45 バランスコーディネーション 渋谷千香子	19:15-19:45 コアトレーニング 川平涼太		19:15-20:00 シェイプパンチ 渋谷千香子	☆プール☆ 19:10-19:40 アクアビクス 小沼万美	19:20-20:20 シェイプアップエアロ 佐藤かおり		14:00-15:00 エンジョイフラ 菊地・佐々木	18:00-18:45 シェイプアップエアロ 小田島恵子	...新しいレッスンになります
19:55-20:40 シェイプアップエアロ 渋谷千香子			20:05-20:50 YOGA 羽賀展子				19:15-20:00 エンジョイエアロ 上野直美	18:50-19:35 ピラティス&ストレッチ 小田島恵子	...どなたでも気軽にご参加できます
							20:05-20:50 YOGA 上野直美		

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><b>・レッスンの途中参加は禁止とさせていただきます。</b></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	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。		
		みんなで筋トレ	20	全身ストレッチと筋カトレーニングを行うクラスです。		
		コアトレーニング	30	体幹を意識してトレーニングを行うクラスです。		
		体スッキリ体操	20	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。		
＜オリエンタル系＞	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><b>・レッスンの途中退室はしないようお願いいたします。</b></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ため)</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>
		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。		
		バランスコーディネーション	30/45	簡単なストレッチと筋カ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	30	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>(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>
		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。		
		エンジョイフラ	60	ハワイアンフラダンス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。		<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>
		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	ストレッチ&筋トレ	20	13	全身のストレッチと筋カトレーニングを行うクラスです。
	バランス体操	20	13	体幹を意識して全身のバランスを整えるクラスです。
	コアトレーニング	30	13	体幹を意識してトレーニングを行うクラスです。
	美ボディ筋トレ	30	13	全身のストレッチと筋カトレーニングを行うクラスです。