

# 【ショートタイム 予定表】

平成29年4月～

	月	火	水	木	金	土
午前						
午後	12:15～13:00 脂肪燃焼エアロ 10名/研修室1	13:00～13:30 練功十八法 15名/研修室1		12:15～12:45 シェイプアップエクササイズ 10名/研修室1	13:00～13:30 練功十八法 15名/研修室1	
	13:15～13:45 コアエクササイズ 10名/研修室1	13:45～14:30 らくらく元気体操 15名/研修室1	65歳以上の方限定	13:00～13:45 バトン 12名/研修室1	13:45～14:30 お気軽エアロ 12名/研修室1	
	NEW			14:00～14:30 からだほぐし 10名/研修室1	14:40～15:10 からだ調整 10名/研修室1	
夜間	19:30～20:00 リズムカルエクササイズ 10名/研修室2	NEW	19:30～20:00 はじめてヨガ 12名/研修室1	6月開始!!	19:30～20:00 からだ調整 10名/研修室2	
	20:15～21:00 はじめてエアロ 10名/研修室2	NEW	20:15～21:00 ヨガ 12名/研修室1	6月開始!!	20:15～20:45 シェイプアップエクササイズ 10名/研修室2	

●受付で整理券を配布します。チケットをお買い求めいただき、フロントスタッフにお渡しください。

30分プログラム→220円、45分プログラム→330円 ※学生割引不可

●休館日、日曜・祝祭日はお休みいたします。

●また都合によりプログラムを変更・中止させていただくことがあります。ご了承下さい。

コンディショニング	練功十八法	30分間	運動強度 ★★★★☆	中国の医療体操の一つ。 ゆったりとした音楽に合わせて、十八の運動を行います。
	からだほぐし	30分間	運動強度 ★★★★☆	バレエの要素を取り入れたストレッチ。 気持ちよくカラダをほぐしましょう。
	からだ調整	30分間	運動強度 ★★★★☆	カラダの不調を発見し骨盤調整や体幹強化等を行い、少しずつカラダの不調を取り除きましょう。
	はじめてヨガ	30分間	運動強度 ★★★★☆	はじめての方でも、体が硬い方でも、大丈夫！ ヨガの入門編。
	ヨガ	45分間	運動強度 ★★★★☆	呼吸法に合わせて、様々なポーズをおこないます。心身のリラックス、疲労回復、身体調整などの効果があります。
トレーニング	らくらく元気体操	45分間	運動強度 ★★★★☆	※65歳以上の方限定。 椅子に座ってのストレッチや、リズムに合わせた運動、筋力トレーニングを行います。
	バレトン	45分間	運動強度 ★★★★☆	裸足で行うエクササイズ。 普段あまり考えない足の裏を意識することで、姿勢の改善にもなります。体幹の強化にも最適です。
	シェイプアップエクササイズ	30分間	運動強度 ★★★★☆	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせたエクササイズです。
	コアエクササイズ	30分間	運動強度 ★★★★☆	ストレッチポールなどの道具を使って、緩やかな動きでカラダの内側の筋肉を鍛えるトレーニングです。
エアロ	リズムカルエクササイズ	30分間	運動強度 ★★★	エアロビクスの入門編！ まずは音楽に合わせて楽しくステップを踏みましょう！
	はじめてエアロ	45分間	運動強度 ★★★	エアロビクスの初心者編！ ステップ（足の動き）を一つずつ丁寧に組みたてていきます！
	お気軽エアロ	45分間	運動強度 ★★★	さあ、気持ちのいい汗をかきましょう！ はじめてエアロよりも、ステップ（足の動き）のバリエーションが増えていきます！
	脂肪燃焼エアロ	45分間	運動強度 ★★★	脂肪を燃焼させましょう！！ サーキットトレーニングの要素を取り入れたエアロビクスです。

