

Ariake Sports Center Training Room Short Exercise

平成30年1月～3月
★は強度の目安です

	日	月	火	水	木	金	土
午前	おはYOGA (田中) 10:30～11:15★	初めてエアロ (藤井) 10:30～11:15★	エアロビクス キッズスペース有 (久田) 9:45～10:30★★	ゆがみ矯正運動 (松本) 10:30～11:15★			ストレッチタイム15(村上) 10:30～10:45★
	スロトレ30 (田中) 11:30～12:00★		ダイエット・トレーニング30 (齋藤) 10:45～11:15★	コアストレッチ30 (大賀) 11:30～12:00★	NEW	美ポディーサーキット (山浦) 11:00～11:45★★	ちよこっとエクササイズ (村上) 10:50～11:05★
	ポディーシイブ・エクササイズ (田中) 12:15～13:00★★		THE ラテン!! (星) 11:30～12:15★★			コアトレ30 (藤井) 12:15～12:45★★	ストレッチタイム30(山浦) 12:00～12:30★
午後	呼吸法ダイエット (大賀) 13:30～13:45★			初めてステップ (松本) 13:30～14:15★★	ZUMBA (藤井) 13:00～13:45★★★★	パワフルステップ (山浦) 13:00～13:45★★★★	エアロビクス (星) 13:30～14:00★★
	ポールストレッチ15 (大賀) 13:50～14:05★	コアストレッチ30 (大賀) 14:00～14:30★			ポールストレッチ45 (村上) 14:00～14:45★		ストレッチwithYoga (星) 14:15～15:00★
		ポールストレッチ15 (大賀) 14:35～14:50★					
夜間	体幹ポールストレッチ (大賀) 20:00～20:30★						

※祝祭日はお休みとなります

脂肪燃焼系

代謝アップ系

コンディショニング系

15分エクササイズ

【脂肪燃焼系】 ～エアロビクスやダンス系有酸素運動で脂肪燃焼を目指すクラスです～

タイトル	開催時間	所要時間	インストラクター	強度	プログラム内容
ボディシェイブ・エクササイズ	(日) 12:15～13:00	45分	田中	★★	簡単なダンスやヨガの動きで、身体をきれいに引き締めていくクラスです。月毎にテーマが変わります。初心者、シニアの方向けのエアロビクスです 初級クラスです。キッズスペースあります。運動したいママさん達にもオススメです ラテンの音楽を使ったダンス系エクササイズです。お腹まわりの引き締めにも効果的です ステップ台を昇り降りするエアロビクスです ダイナミック&エキサイティングな動きを取り入れたダンスフィットネスエクササイズです ステップ台を使用するエアロビクスです。更なる脂肪燃焼効果を目指したい方にもオススメです ラテンやジャズの動きとエアロビクスを融合させたエクササイズです。イイ汗かいてストレス発散しましょう
初めてエアロ	(月) 10:30～11:15	45分	藤井	★	
エアロビクス(火:キッズスペース有)	(火) 9:45～10:30	45分	久田	★★	
The ラテン!!	(土) 13:30～14:00	30分	星	★★	
初めてステップ	(火) 11:30～12:15	45分	星	★★	
ZUMBA	(水) 13:30～14:15	45分	松本	★★	
パワフルステップ	(木) 13:00～13:45	45分	藤井	★★★	
DANCE EXERCISE	(金) 13:00～13:45	45分	山浦	★★★	
	(土) 11:30～12:15	45分	星	★★	

【代謝アップ系】 ～正しく効率的にトレーニングをすることにより代謝アップを目指すクラスです～

タイトル	開催時間	所要時間	インストラクター	強度	プログラム内容
スロトレ30	(日) 11:30～12:00	30分	田中	★	ゆっくりとした動きで正しく効率的に代謝を上げるトレーニングの仕方をお伝えします 脂肪燃焼や引締めにも効果的なトレーニングを集めた30分のクラスです お腹周りや骨盤周りを中心とした体幹の引き締めを目指すクラスです エアロビクスと代謝を上げるトレーニングを組み合わせさせたクラスです
ダイエット・トレーニング30	(火) 10:45～11:15	30分	齋藤	★	
コアトレ30	(木) 12:15～12:45	30分	藤井	★★	
美ボディ・サーキット	(金) 11:00～11:45	45分	山浦	★★	

【コンディショニング系】 ～ゆがみ改善等 体の調子を整えるクラスです～

タイトル	開催時間	所要時間	インストラクター	強度	プログラム内容
おはYOGA	(日) 10:30～11:15	45分	田中	★	呼吸法とシンプルなポーズで、心身のバランスをとりながらリラクスを促すクラスです 身体の軸作りを目指します。芯から疲れを癒していきましょう ストレッチ&バランストレーニングで、身体のゆがみを戻しましょう ストレッチポールを使用して、肩・背中・腰の筋肉をほぐしましょう 30分間筋肉をほぐし、柔軟性を養います。けが予防に役立ちます ヨガのポーズと呼吸法でカラダを整えるクラスです。 身体の芯を意識したエクササイズで、強い体幹づくりを目指すクラスです
体幹ボールストレッチ	(日) 20:00～20:30	30分	大賀	★	
ゆがみ矯正運動	(水) 10:30～11:15	45分	松本	★	
ボールストレッチ45	(木) 14:00～14:45	45分	村上	★	
ストレッチタイム30 NEW	(金) 12:00～12:30	30分	山浦	★	
ストレッチwith Yoga	(土) 14:15～15:00	45分	星	★	
コアストレッチ30	(月) 14:00～14:30 (水) 11:30～12:00	30分	大賀	★	

【15分エクササイズ】 ～15分間短時間集中のクラスです～

タイトル	開催時間	所要時間	インストラクター	強度	プログラム内容
呼吸法ダイエット	(日) 13:30～13:45	15分	大賀	★	深層筋にスイッチオンして、代謝UPを図りましょう 15分間で肩こり解消、腰痛予防にお勧め。呼吸の質も高めます
ボールストレッチ15	(日) 13:50～14:05 (月) 14:35～14:50			★	
ストレッチタイム15	(土) 10:30～10:45		★	15分間筋肉をほぐし、柔軟性を養います。けが予防に役立ちます	
ちょこっとエクササイズ	(土) 10:50～11:05		★	短い時間の中で簡単にエクササイズをするクラスです	