

# レッスンプログラム

## 《マッフルームエクササイズ》 定員 30名

H31年4月～

月	火	水	木	金	土	日
シェイプ・ヨガ 10:00～11:00 <small>ヨガ</small> 11:10～11:30	アクティブ アンチエイジング 10:00～11:00 <small>ストレッチ</small> 11:10～11:30	LOWインパクト 10:00～11:00 <small>ヨガ&amp;ストレッチ</small> 11:10～11:40	シェイプ・ヨガ 10:00～11:00 <small>ヨガ&amp;ストレッチ</small> 11:10～11:40	はじめてエアロ 10:00～11:00 <small>ストレッチ</small> 11:10～11:30	LOWインパクト 10:30～11:30 <small>リングストレッチ</small> 11:40～12:00	バリエーション LOW 10:30～11:30 <small>ストレッチ</small> 11:40～12:00
ピラティス 14:00～15:00 <small>パラエティ</small> 15:10～15:30	バリエーション LOW 14:00～15:00	ZUMBA 14:00～15:00	はじめてエアロ 14:00～15:00	アクティブ アンチエイジング 14:00～15:00	シェイプ・ヨガ 14:00～15:00	パワーヨガ 14:00～15:00
	ミドルステップ 15:20～16:20	シェイプ・ヨガ 15:20～16:20 <small>パラエティ</small> 16:30～16:50	LOW-HI 15:20～16:20	LOWインパクト 15:20～16:20	<b>NEW</b> LOW-HIオリジナル 15:20～16:20 <small>ストレッチ</small> 16:30～16:50	MIX 15:20～16:20 <small>ストレッチ</small> 16:30～16:50
	シェイプ・ヨガ 19:30～20:30 <small>パラエティ</small> 20:40～21:00	<b>NEW</b> LOW-HI 19:30～20:30 <small>リングストレッチ</small> 20:40～21:00	LOWインパクト 19:30～20:30 <small>ストレッチ</small> 20:40～21:00	ZUMBA 19:30～20:30 <small>ストレッチ</small> 20:40～21:00	第1.3.5週目 ZUMBA 第2.4週目 エアロボクシング	

●プログラムが変更になる場合があります。予めご了承下さい。

強度・難度 ★=1 ☆=0.5

レッスン名	強度	難度	内容
シェイプ・ヨガ	ふつう		ヨガのポーズを取り入れながら、体幹の引き締めを目的としたクラスです。
パワーヨガ	つよい		ヨガのポーズをアクティブに行うことにより筋肉にも刺激を与え、引き締め効果を促進していきます。
ピラティス	ふつう		体幹部を中心に身体全体のコンディショニングを整え、シェイプアップを促進させます。
アクティブ アンチエイジング	★	★	リズム体操や筋力トレーニング・ストレッチなどを行い、身体を活性化させましょう。運動が初めての方でも無理なく行える入門クラスです。
はじめてエアロ	★★	★☆	エアロビクスに初めて参加する方や気軽にエアロビクスをやってみたい！という方におすすめのクラスです。
LOWインパクト	★★☆	★★☆	ローインパクト(衝撃の少ない動き)で構成され、簡単なステップを組み合わせたエアロビクスを行います。
バリエーション LOW	★★★	★★★★☆	エアロビクスに慣れてきた方を対象とし、ステップを組み合わせて、スパイスの効いたLOWインパクトを行うクラスです。
LOW-HI	★★★★	★★★	エアロビクスに慣れてきた方を対象にLOWインパクトとHIインパクト(ジャンプや走る動き)をMIXした、基礎体力をつけたい方にオススメのクラスです。
LOW-HI オリジナル	★★★★★	★★★★～ ★★★★★	体力に自信がある方におすすめ。ステップバリエーションが多くLOW・HIのMIXしたインストラクターのオリジナルレッスンが楽しめるクラスです。
ミドルステップ	★★★	★★☆	高さの調節可能なステップ台を使用し、音楽に合わせて上り下りをするエクササイズです。 ※定員 25名
エアロボクシング	★★★★★	★★★	ボクシングの動きを取り入れたエアロビクスを行います。ストレス解消したい方にオススメです。
ZUMBA	★★★☆	★★★	世界中の音楽とステップを取り入れたダンスエクササイズです。

マッフルーム券	1回券	500円
	回数券	5,000円
	定期券 1ヶ月	3,500円

☆受付☆

マッフルームエクササイズ  
場所・・・フィットネス受付  
時間・・・レッスン開始15分前

※レッスンが定員に達した場合、マッフルーム定期券の方に振替券をお渡ししています。(詳細はスタッフまで)

※マッフルーム券でショートエクササイズの参加もできます。

トレーニングルーム利用(ショートエクササイズ参加)の方は・・・  
・フィットネス受付にて「マッフルーム券・マッフルーム回数券・マッフルーム定期券」を提示し、《トレーニングルーム券》をお受け取り下さい。



↑こちらからアクセス