

# Ariake Sports Center Training Room Short Exercise

2019年7月～9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> (星) 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★
	ボディメイク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★	ゆるストレッチ30 (大賀) 11:30～12:00★		美ポディーサーキット (山浦) 11:00～11:45★★	ちょこっとエクササイズ (村上) 10:50～11:05★
	美尻メイクエクササイズ (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★	DANCE EXERCISE (星) 11:30～12:15★★
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★★★	クロスエクササイズ (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							

※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
美尻メイクエクササイズ	(日) 12:15～13:00	45分	田中	★★	簡単なダンスの動きで、締まったお尻作りを目指しましょう。全身の引き締めにも効果的です
初めてエアロ	(月) 10:30～11:15	45分	藤井	★	初心者、シニアの方向けのエアロビクスです
エアロビクス(火:キッズスペース有)	(火) 9:45～10:30	45分	星	★★	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
The ラテン!!	(火) 11:30～12:15	45分	星	★★	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
初めてステップ	(水) 13:30～14:15	45分	松本	★★	ステップ台を昇り降りするエアロビクスです
ZUMBA	(木) 13:00～13:45	45分	藤井	★★★	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
パワフルステップ	(金) 13:00～13:45	45分	山浦	★★★	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
DANCE EXERCISE	(土) 11:30～12:15	45分	星	★★	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

## 【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
ボディメイク30	(日) 11:30～12:00	30分	田中	★	ストレッチとコアトレーニングの組み合わせで、しなやかなボディラインを作ります
ダイエット・トレーニング30	(火) 10:45～11:15	30分	齋藤	★	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
コアトレ30	(木) 12:15～12:45	30分	藤井	★★	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
美ボディ・サーキット	(金) 11:00～11:45	45分	山浦	★★	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ましたクラスです
クロスエクササイズ	(土) 13:30～14:00	30分	星	★★	様々な要素の運動(筋トレ、有酸素、バランス感覚等)を組み合わせ身体能力の底上げを図ります。

## 【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ックスを促すクラスです
ゆがみ矯正運動	(水) 10:30～11:15	45分	松本	★	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
ポールストレッチ45	(木) 14:00～14:45	45分	村上	★	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
ストレッチタイム30	(金) 12:00～12:30	30分	山浦	★	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
ストレッチwith Yoga	(土) 14:15～15:00	45分	星	★	ヨガのポーズと呼吸法でカラダを整えるクラスです。
コアストレッチ30	(月) 14:00～14:30	30分	大賀	★	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
ゆるストレッチ30	(水) 11:30～12:00	30分	大賀	★	関節を中心にゆったりと全身をほぐして、動きの改善を図っていくクラスです

## 【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
ポールストレッチ15	(日) 13:50～14:05			★	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
	(月) 14:35～14:50			★	
ストレッチタイム15	(土) 10:30～10:45		村上	★	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

2019年7月-9月