

# Ariake Sports Center Training Room Short Exercise

2019年11月～12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★	HAPPY☆エアロ (藤井) 10:30～11:15★	脂肪燃焼エアロ <キッズスペース有> (久田) 9:45～10:30★★	リズム体操&ストレッチ (松本) 10:30～11:15★	NEW!	名称変更	バリエーションストレッチ (村上) 10:30～10:45★
	ボディメイク30 (田中) 11:30～12:00★	NEW! 名称変更	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★		美ポディーメイクトレ (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★★		やさしいラテン (星) 11:30～12:15★★	くびれ&美尻エクササイズ (松本) 12:30～13:15★★	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★	やさしいダンス (星) 11:30～12:15★★
午後	呼吸法ダイエット (大賀) 13:30～13:45★		名称変更	NEW!	ZUMBA (藤井) 13:00～13:45★★★	初級ステップ (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★	NEW!	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。
HAPPY☆エアロ <b>名称変更</b>	(月) 10:30~11:15	45分	藤井	★	あなたもHAPPY!わたしもHAPPY!楽しく動いて心も体もHAPPYになっちゃう、初心者向けエアロビクスです。
脂肪燃焼エアロ (キッズスペース有) <b>NEW</b>	(火) 9:45~10:30	45分	久田	★★	初級クラスです。朝からいい汗かいて脂肪を燃やしましょう!キッズスペースあります。
やさしいラテン <b>名称変更</b>	(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。
リズム体操&ストレッチ <b>NEW</b>	(水) 10:30~11:15	45分	松本	★	音楽に合わせてカラダを動かし、後半はストレッチでカラダをほぐします。
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。
初級ステップ <b>NEW</b>	(金) 13:00~13:45	45分	山浦	★★★	初級クラスです。ステップ台を使用するエアロビクスです。
やさしいダンス <b>NEW</b>	(土) 11:30~12:15	45分	星	★★	初めての方でも楽しめるダンスのクラスです。

## 【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。
くびれ&美尻エクササイズ <b>NEW</b>	(水) 12:30~13:15	45分	松本	★★	くびれ作り、ヒップアップ等のカラダのメリハリ作りを目的としたクラスです。
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。
美ボディメイクトレ <b>名称変更</b>	(金) 11:00~11:45	45分	山浦	★★	マッスル&セクシーボディを目的とした、有酸素運動と筋トレを組み合わせたクラスです。
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。
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		★	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。
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。

## 【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			★		
バリエーションストレッチ <b>名称変更</b>	(土) 10:30~10:45			村上	★	月ごとにテーマを決め、バリエーションを変えたストレッチを行います。
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。