



フィットネスプラザスタジオプログラム

緊急事態宣言延長に伴う営業時間短縮期間の
スタジオプログラム(3月6日までの予定)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	目覚ましストレッチ 10:00~10:20		コアトレ 10:00~10:20		10:00		
リラックス ヨガ 《石下》 10:15~11:15	胴体 トレーニング 《栗田》 10:45~12:00	ズンバ 《菅》 10:15~11:15	胴体 トレーニング 《栗田》 10:45~12:00	ヨガ 《真辺》 10:15~11:15	11:00	しっかり エアロ 《高橋》 10:00~11:00	ヨガ 《斎藤》 10:00~11:00
筋コンディショニング 11:30~12:00		コアトレ 11:30~11:50		筋コンディショニング 11:30~12:00		ビ伸体操 11:15~11:45	コアトレ 11:15~11:35
					12:00		ゆったりストレッチ 12:00~12:30
					13:00		
ストレッチ ヨガ 13:00~13:45	フラ初級 《大原》 13:00~13:50	ピラティス 《近藤》 13:00~13:45	フラ入門 《大原》 13:00~13:50	スタンダード エアロ 《高橋》 13:00~14:00	13:30	ピラティス 《高橋》 13:30~14:15	ボクシング エクササイズ 《岡崎》 13:30~14:30
					14:00		
	ゆったりストレッチ 14:15~14:45	ゆったりストレッチ 14:15~14:45	ゆったりストレッチ 14:15~14:45		14:30		
かんたんエアロ 《高橋》 14:30~15:15					15:00		
					18:00		
					19:00		
					20:00		
					21:00		
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	

紫枠のプログラムは全ての会員区分の会員様がご参加いただけます。担当はマシンジムスタッフです。

☆プログラム参加者のスタジオ入場・場所取り可能時間はプログラム開始の10分前とさせていただきます。

☆フィットネスプラザスタジオプログラムは変更される場合がございます。

☆インストラクターの都合で休講となる場合があります。 ☆祝日の場合、同曜日の16時までの内容で開催致します。

スタジオプログラム

スタンダードエアロ	60分	★	エアロビクスの基本動作を中心に構成します。初心者の方でも安心してご参加いただけます。
かんたん エアロ	45分	★	初心者向けの簡単なステップを組み合わせたエアロビクスプログラムです。
しっか り エアロ	60分	★	複数の動作を組み合わせた、中強度のエアロビクスプログラムです。
目覚ましストレッチ	20分	★	柔軟性向上を目的としたストレッチショートプログラム。
ゆったりストレッチ	30分	★	全身のリラックスを目的としたストレッチショートプログラムです。
ヨガ	60分	★	初心者も気軽に参加できるヨガの基本動作を中心としたプログラムです。
リラックス ヨガ	60分	★	心地よい深呼吸と共に、心身をリラックスさせていくクラスです。ヨガが初めての方や、肩こり、腰痛のある方にお勧めです。ご自分のペースで行えます。
ストレッチヨガ	45分	★	ヨガのポーズを取り入れたストレッチとトレーニングで気持ちよく心身をリフレッシュさせるプログラムです。
ピラティス	45分	★	骨格を意識して体幹を整えるプログラムです。はじめての方でも安心してご参加いただけます。
フラ入門	50分	★★	基本ステップに手の振り付けを加え音楽に合わせて優しいステップでどなたでも踊れます。
フラ初級	50分	★★	『フラ入門』で習得したステップと手の振り付けを使い踊ります。歌詞に合わせた手の振りの表現の仕方を練習していきます。
胴体トレーニング	75分	★	骨盤、股関節、肩関節などを中心にした全身運動で身体をほぐし身体のバランスを整えていくクラスです。
コアトレ	20分	★	お腹周りや体幹部の引き締めや、強化を目的としたショートプログラムです。
ズンバ	60分	★★	ラテン系の音楽によって行うダンスエクササイズ。カラダとココロを弾ませながら運動しましょう。
ノビ伸体操	30分	★★	骨格体操とヨガアサナ(ポーズ)を組み合わせることで関節の動きをスムーズにしてストレッチ効果を引き出すミズノオリジナルプログラムです。
筋 コンディショニング	30分	★	簡単な筋力トレーニングと柔軟性向上のためのストレッチなどを組み合わせたプログラムです。
ボクシング エクササイズ	60分	★★	ボクシングの基本動作を取り入れた有酸素運動。シャドーパンチやステップ、腰の回転を使った動きなど、全身の筋肉をしっかりと使います。
プランクトレーニング	20分	★★	姿勢を維持して体幹部を鍛えていく『プランク』に特化したトレーニングプログラムです。