

【2017年 7月～Web八千代 スタジオ無料プログラム タイムスケジュール】

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| 9:30 スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ |
| 10:00 かんたんエアロ 10:00-10:45 山田 | かんたんエアロ 10:00-10:45 小寺 | かんたんエアロ 10:00-10:45 横山 | ピラティス 10:00-10:45 増見 | かんたんエアロ 10:00-10:45 新井 | GROUP CORE 10:00-10:30菊間 |
| 11:00 ヨガ 10:55-11:55 大濱 | ステップ 10:55-11:40 鳥山 | GROUP groove 45 10:55-11:40増見 | 脂肪燃焼エアロ 10:55-11:40 小寺 | GROUP CENTERGY 10:55-11:55 増見 | はじめてエアロ 10:40-11:20 横山 |
| 12:00 ZUMBA 12:05-12:50小成 | GROUP fight 11:50-12:35 菊間 | コンピネーション ステップ 11:50-12:35 石川 | ZUMBA gold 11:50-12:35小成 | GROUP fight 12:05-13:05今西 | 脂肪燃焼エアロ 11:30-12:15 横山 |
| 13:00 GROUP CENTERGY 13:00-14:00 増見 | ヨガ 13:00-14:00 千葉 | GROUP CENTERGY 45 12:45-13:30 増見 | GROUP POWER 45 12:45-13:30 菊間 | ベアステップ 13:15-14:00 鳥山 | バレエEX(基礎) 12:25-13:05 小関 |
| 14:00 はじめてエアロ 14:10-14:55 内田(利) | フラダンス 14:10-15:10 佐藤 | 気功体操 13:40-14:25 山田 | はじめてエアロ 13:40-14:10 遠藤 | ピラティス 14:10-15:10 増見 | GROUP POWER 14:05-15:05 菊間 |
| 15:00 | | ナニアロハ 14:35-15:20 内田(宗) | ヨガ 14:20-15:20 遠藤 | リズムボール 15:20-15:40 | |
| 16:00 | | ストレッチボール 15:30-16:00 | | ストレッチ ボール 15:50-16:20 | |
| 18:30 | | キッズ フープダンス教室 16:00-18:00 | キッズ ブレイクダンス教室 16:00-18:00 | ジャズダンス 16:30-17:30 星野 | キッズ ジャズバレエ教室 |
| 18:30 かんたんステップ 18:25-19:10 遠藤 | かんたんエアロ 18:25-19:10 十川 | かんたんステップ 18:25-19:10 中道 | ヨガ 18:25-19:10 鳥山 | かんたんエアロ 18:40-19:25 石井 | |
| 19:00 | | | | | |
| 20:00 | | | | | |
| 20:00 かんたんエアロ 20:00-20:45 横山 | GROUP CENTERGY 20:00-21:00 増見 | GROUP groove 45 20:15-21:00増見 | GROUP CORE 20:15-20:45菊間 | GROUP fight 45 19:35-20:20今西 | スタジオ初心者に |
| 21:00 | | | | | |
| 21:00 脂肪燃焼エアロ 20:55-21:40 横山 | GROUP POWER 30 21:10-21:40 菊間 | ストレッチ 21:10-21:40 | GROUP fight 45 20:55-21:40菊間 | GROUP CORE 20:30-21:00今西 | 時間変 |
| 22:00 | | | | | 担当変更 レッス変更 |

スタジオプログラムのご案内

| 初心者エクササイズ | 時間 | 強度 | ※初心者の方でも安心のプログラム。 |
|----------------|----------|--------|--|
| ボールEX | 20 | ★ | ボールを使い、曲に合わせて有酸素運動や筋力トレーニングを行います。 |
| 気功体操 | 40 | ★ | 呼吸と身体を整えるリラックスできるクラスです。 |
| ストレッチボール | 30 | ★ | ストレッチボールを使って肩甲骨、骨盤を整えるストレッチのクラスです。 |
| ストレッチ | 30 | ★ | 固まった筋肉をほぐします。 |
| エアロビクス | 時間 | 強度 | ※エアロビクスクラス。レベルに合わせて選べます。 |
| はじめてエアロ | 30・40 | ★ | 初心・初級者：エアロビクスの基礎から受けられます。 |
| かんたんエアロ | 45 | ★～★★ | 初中級者：エアロビクスに慣れてきた方にオススメのクラスです |
| 脂肪燃焼エアロ | 45 | ★★～★★★ | 中級者：効率の良い脂肪燃焼を目的としたクラスです。 |
| ミドルエアロ | 50 | ★★★ | 中上級者：十分に慣れてきた方が、コンピネーションを楽しむクラスです。 |
| ステップ | 時間 | 強度 | ※ステップ台を使ったエアロビクスクラス。 |
| かんたんステップ | 30・45 | ★★ | 初心・初級者：ステップ台を使った基本的な動きに慣れていくクラスです。 |
| ステップ | 45 | ★★★ | 中上級者：ステップに十分に慣れてきた方にオススメのクラスです。 |
| コンピネーションステップ | 45 | ★★★ | 中上級者：ステップに十分に慣れてきた方にオススメのクラスです。 |
| MOSSAプログラム | 時間 | 強度 | ※音楽に合わせて、各プログラムに応じた効果を求めるクラス。 |
| GROUP fight | 45 60 | ★～★★★ | パンチやキックなどの格闘技動作を取り入れた動きを、ダイナミックな音楽に合わせて行うエクササイズ。心肺機能向上、シェイプアップ、ストレス発散におすすめです。 |
| GROUP CENTERGY | 45 60 | ★～★★★ | 身体の中の筋肉を意識しながら、ヨガ・ピラティスの動きを取り入れたトレーニングを音楽に合わせて行うプログラム。姿勢改善したい方、激しい運動が苦手な方におすすめです。 |
| GROUP POWER | 45 60 | ★～★★★ | バーベルを使用し、音楽にあわせて楽しくトレーニングを行います。「安全」「楽しく」「効果的」にシェイプアップを行うクラスです。 |
| GROUP groove | 45 | ★～★★★ | クラブ、ラテン、アーバンなどのダンススタイルを取り入れ、心肺機能向上、下半身引き締めを目指すフィットネスダンスプログラム。ダンス経験がない方にもおすすめです。 |
| GROUP CORE | 30 | ★～★★★ | アスリートのようなアクションいっぱい30分間のトレーニング。肩から腰までの強力なコアが、あなたの運動能力を高め、腰痛を防ぎ、シックスパックの締まった腹筋を作り上げます！ |
| ヨガ・ピラティス | 時間 | 強度 | ※心と体の両面からアプローチし、その効果を感じることが出来るクラス。 |
| ヨガ | 45・60 | ★ | 集中力を養い、心と体のバランスを整えるスタンダードヨガプログラム。 |
| ピラティス | 45 | ★ | しなやかで美しいボディライン・太りにくい体作りを目指すクラスです。 |
| ダンス | 時間 | 強度 | ※様々なジャンルのダンス系プログラム |
| ZUMBA fitness | 45 | ★～★★★ | ラテン系音楽とダンスを融合させて創作された、楽しい振り付けが特徴のダンスフィットネスエクササイズプログラムです。 |
| ZUMBA gold | 45 | ★ | ズンバの入門クラスです。スタジオ初心者のオススメです。 |
| フラダンス | 60 | ★ | フラダンスの基礎から習得し、優雅に美しく踊ります。 |
| ナニアロハ | 45 | ★ | ハワイアンフラと現代のフィットネスを融合させたプログラム。 |
| バレエエクササイズ | 60 | ★ | バレエの動きの中で、体幹部を鍛え、美しい姿勢を作り出すクラスです。 |
| ジャズダンス | 60 | ★ | ジャズダンス入門編です。はじめての方もぜひどうぞ！ |



MOSSA

《誰でもできる！たのしめる！》それがMossaです

グループセンター
グループファイト
グループパワー
グループグループ
グループコア

ヨガ/ピラティスをベースに全身のバランス感覚をつけた方
格闘技/ボクシングをベースに男性も楽しめる有酸素運動
バーベルを使用し、全身をバランスよく引き締めたい方
笑顔で楽しく、自由に踊るフィットネスダンス
30分間の最先端のトレーニングクラス

【レッスンに参加する際のお願い】

- ☆レッスン開始10分以降のご入場はご遠慮願います。
- ☆担当者、レッスン変更がある場合は、館内にて掲示案内いたします。
- ☆公共交通機関の運行状況によってスタジオレッスンの変更又は休講にさせていただく場合もあります。
- ☆マットや用具を使用するレッスンの場合は数に限りがありますので、予めご了承ください。

●スケジュールは、変更・代行になることがあります。あらかじめご了承下さい。ホームページや掲示板等でご確認ください。

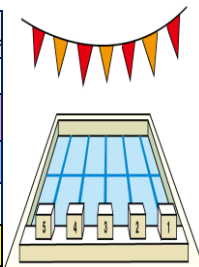
●10分以降のプログラムの途中入場はご遠慮下さい。

2017年4月～ウェルネスクラブ web八千代 フォールタイムスケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 | |
|-------|---|-----------------------|--------------------------|---|---|--------------------------|-------|
| 9:30 | | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | 10:00～10:45 アクアビクス 小成 | | | 10:00～10:45 アクアビクス 小成 | | | 10:00 |
| 30 | | | 10:30～11:15 アクアビクス 石川 | | | 10:30～11:15 アクアビクス 鈴木 | 30 |
| 11:00 | 11:00～12:00 習志野台幼稚園 水泳授業 (年間30回程度) | | | 11:00～12:00 習志野台幼稚園 水泳授業 (年間30回程度) | | | 11:00 |
| 30 | | 12:15～12:45 プライベート | | 12:15～12:35 無料 | | | 30 |
| 12:00 | | | | 12:40～13:00 無料 | | | 12:00 |
| 30 | | | | | | | 30 |
| 13:00 | | | | | | | 13:00 |
| 30 | | | | | | | 30 |
| 14:00 | 14:00～18:00キッズ水泳教室の為ご利用できません。 * 18:00～18:45は一部のコースがご利用になれます。 | | | | | | 14:00 |
| 30 | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | 15:30 |
| 30 | | | | | | | 16:00 |
| 16:00 | | | | | | | 16:00 |
| 30 | | | | | | | 30 |
| 17:00 | | | | | | | 17:00 |
| 30 | | | | | | | 30 |
| 18:00 | | | | | | | 18:00 |
| 30 | | | | | | | 30 |
| 19:00 | | | | | | | 19:00 |
| 30 | 19:30～20:00 水中歩行(無料) | | | | | | 30 |
| 20:00 | | | | | | | 20:00 |
| 30 | | | | | | | 30 |
| 21:00 | | | | | | | 21:00 |

《プールレッスン時のコース利用》ご不便をおかけしますがご協力をお願いします。

| | |
|-----------------------|---------------------|
| * アクアビクス/アクアズンバのレッスン | → 3・4・フリーコースを使用します。 |
| * 無料レッスン/水中歩行 | → フリーコースを使用します。 |
| * 有料レッスン | → 4コースを使用します。 |
| * プライベートレッスン | → 4コースを使用します。 |
| * キッズ水泳教室 18:00～18:45 | → 1・2・3コースを使用します。 |
| * 習志野台幼稚園水泳授業 | → 1・2コースを使用します。 |



7月無料レッスン

☆参加方法: レッスン時間に合わせてプールフリーコースにお集まりください。

金曜日 7月7日/14日/21日/28日



レッスン名 水中歩行

担当 山田コーチ

曜日/時間 金曜日 12:15～12:35

内容 泳げなくても大丈夫! 参加お待ちしております。



レッスン名 平泳ぎキック

担当 山田コーチ

曜日/時間 金曜日 12:40～13:00

内容 姿勢/かまえ/キックなど、はじめての方でも大丈夫です!!!