

【2018年 1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】

9:30	月曜日 スタジオ	火曜日 スタジオ	水曜日 スタジオ	金曜日 スタジオ	土曜日 スタジオ	日曜日 スタジオ	9:30
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	10:00
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	11:00
12:00	ZUMBA gold 12:05-12:50小成	GROUP fight 11:50-12:50 菊間	コンビネーション 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	12:00
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	パーソナルステップ 13:15-14:00 鳥山	バレエEX(基礎) 12:25-13:05 小関	13:00
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	バレエパーレッシン 13:15-13:55小関	14:00
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		15:00
16:00	キッズ 空手教室 16:00-18:00	キッズ フラダンス教室 16:00-18:00	ストレッチボール 15:30-16:00	キッズ ブレイクダンス教室 16:00-18:00	ストレッチ ボール 15:50-16:20	キッズ ジャズバレエ教室	16:00
18:30	かんたんステップ 18:25-19:10 中道	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		18:00
19:00	ストレッチボール 19:20-19:50	ストレッチボール 19:20-19:50	ヨガ 19:20-20:05 石川	ステップ 19:20-20:05 鳥山	GROUP fight 45 19:35-20:20今西	スタジオ初心者	19:00
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 CORE 20:30-21:00今西	時間変	20:00
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		担当変更 レッスン変更	21:00
22:00							22:00

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。
リズムボール	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。
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、コンビ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。
コンビ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の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	30 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 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(基礎)	40	★	バレエの基礎的な動きで体幹部を鍛え、美しい姿勢を作り出すクラスです。
バレエパーレッシン	40	★	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

グループセンタージ  
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きたい方  
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。あらかじめご了承ください。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。