

【2016年10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	ベーシックステップ 10:00-10:45 鳥山	ZUMBA fitness 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	CORE 10:00-10:30 菊間
11:00 ヨガ 10:55-11:55 大演	かんたんエアロ 10:55-11:40 小寺	CORE 10:55-11:25 今西	脂肪燃焼エアロ 10:55-11:40 小寺	かんたんエアロ 10:55-11:40 小寺	はじめてエアロ 10:40-11:20 横山
12:00 group groove 12:05-12:50 増見	ZUMBA gold 11:55-12:45 小成	コンビネーション ステップ 11:35-12:20 石川	ZUMBA gold 11:50-12:35 小成	group CENTERGY 10:55-11:55 増見	脂肪燃焼エアロ 11:30-12:15 横山
13:00 POWER 30 13:00-13:30 菊間	ヨガ 13:00-14:00 千葉	group CENTERGY 12:30-13:30 増見	group POWER 45 12:45-13:30 菊間	group fight 12:05-13:05 今西	バレエEX(基礎) 12:25-13:05 小関
14:00 CENTERGY 45 13:40-14:25 増見	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	ベリタスステップ 13:15-14:00 鳥山	バレエ パーレッシン 13:15-13:55 小関
15:00 ラテンエアロ 14:35-15:20 内田(利)		web kids 空手教室 16:00~17:50	web kids ブレイクダンス教室 16:00-18:00	ピラティス 14:10-15:10 増見	group POWER 14:05-15:05 菊間
16:00		web kids 空手教室 16:00~17:50	web kids ブレイクダンス教室 16:00-18:00	リズムボール 15:20-15:40	
18:00		web kids 空手教室 16:00~17:50	web kids 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	web kids ジャズバレエ教室 15:40-19:00
19:00 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	はじめてステップ 18:25-18:55 中道	ヨガ 18:25-19:10 鳥山	かんたんエアロ 18:40-19:25 中道	
20:00 ZUMBA fitness 19:20-20:05 横山	group CENTERGY 19:20-20:20 増見	group groove 45 19:05-19:50 増見	ステップ 19:20-20:05 鳥山	group fight 19:35-20:35 今西	スタジオ初心者 に 時間変更 担当変更 レッスン内容変更
21:00 脂肪燃焼エアロ 20:15-21:00 横山	group CORE 20:30-21:00 今西	バレエエクササイズ 20:00-21:00 小関	group fight 45 20:15-21:00 菊間		
22:00 group POWER 45 21:10-21:55 菊間	group groove 45 21:10-21:55 増見	group fight 45 21:10-21:55 今西	group CENTERGY 45 21:10-21:55 増見		

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
グループフット
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
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
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分以降の入室はご遠慮願います。
- ☆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。

スタジオプログラムのご案内

プログラム名	時間	強度	特徴
初心者エクササイズ			※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クゼーションできるクラスです。
ストレッチボール	30	★	ストレッチボールを使った肩甲骨、骨盤を整えるストレッチのクラスです。
エアロビクス			※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。
ラテンエアロ	50	★~★★★	エアロビクスにラテンのテイストを加えたダンサブルなクラスです。
ステップ			※ステップ台を使ったエアロビクスクラス。
はじめてステップ	30-40	★	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。
ベーシックステップ	45	★★~★★★	初中級者:動きに慣れてきた方にオススメです。
ステップ	45	★★~★★★	中級者:動きに慣れてきた方にオススメです。
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			※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	★~★★	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	★~★★	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	★~★★	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の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 방지、シックスパックスの締まった腹筋を作り上げます!
ヨガ・ピラティス			※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			※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!

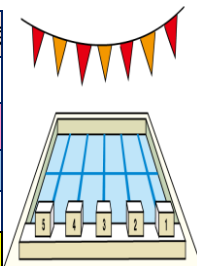
- スケジュールは、変更・代行になることがあります。あらかじめご了承下さい。ホームページや掲示板等でご確認ください。
- 10分以降のプログラムの途中入場はご遠慮下さい。

2016年10月～ウェルネスクラブ web八千代 フ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 アクアズン バ 小成			10:00～10:45 アクアピク ス 小成			10:00				
30			10:30～11:15 アクアピク ス 石川			10:30～11:15 アクアピクス 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)	11:15～11:35 無料レッスン		11:00～12:00 習志野台幼稚園 水泳授業 (年間30回程度)			11:00				
30		11:40～12:00 無料レッスン					30				
12:00	12:15～12:35 無料	12:15～12:45 プライベート	12:15～13:15 ★有料★	12:15～12:35 無料			12:00				
30	12:40～13:00 無料			12:40～13:00 無料			30				
13:00	13:15～13:45 プライベート		13:15～13:45 プライベート				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											30
15:00											15:00
30											30
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)		19:45～20:15 プライベート	19:20～19:40 無料レッスン			30				
20:00			20:20～20:50 プライベート	19:45～20:05 無料レッスン			20:00				
30				20:10～20:40 プライベート 			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。


* アクアピクス/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。



10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。


月曜日 10月3日/17日/24日/31日

 レッスン名 とことんバタ足!

担当 井美コーチ

曜日/時間 毎週月曜日 12:15～12:35

内容 バタ足の練習をします。


 レッスン名 とことん背面キック

担当 井美コーチ

曜日/時間 毎週月曜日 12:40～13:00

内容 背泳ぎのキックを練習します。


火曜日 10月4日/11日/18日/25日

 レッスン名 背泳ぎのキック

担当 今西コーチ

曜日/時間 毎週火曜日/11:15～11:35

内容 背泳ぎの姿勢を安定させるキック練習


 レッスン名 背泳ぎのストローク

担当 今西コーチ

曜日/時間 毎週火曜日/11:40～12:00

内容 ストロークを中心に背泳ぎの練習をします。


金曜日 10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 基礎から少しずつ強度を上げていきます。

 レッスン名 クロール

担当 山田コーチ

曜日/時間 金曜日 12:40～13:00


内容 初心者の方からOK! クロールに基本～コンビネーションまで

 レッスン名 とりあえずバタフライ(初心者)

担当 長永コーチ

曜日/時間 19:20～19:40

内容 バタフライのキックを中心に練習します。

 レッスン名 とりあえずバタフライ(初心者)

担当 長永コーチ

曜日/時間 19:45～20:05

内容 バタフライのコンビネーションを中心に練習します。