

【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	9:30 スタジオ	9:30 スタジオ	9:30 スタジオ	9:30 スタジオ	9:30 スタジオ
10:00 かんたんエアロ 10:00-10:45 山田	10:00-10:45 ベーシックステップ 10:00-10:45 高山	10:00-10:45 ZUMBA 横山	10:00-10:45 ピラティス 増見	10:00-10:45 かんたんエアロ 新井	10:00-10:30 CORE 菊間
11:00 ヨガ 10:55-11:55 大塚	10:55-11:40 かんたんエアロ 小寺	10:55-11:25 CORE 今西	10:55-11:40 脂肪燃焼エアロ 小寺	10:55-11:55 CENTERGY 増見	10:40-11:20 はじめてエアロ 横山
12:00 groove 12:05-12:50 増見	11:55-12:45 ZUMBA 小成	11:35-12:20 コンピネーション ステップ 石川	11:50-12:35 ZUMBA 小成	12:05-13:05 Night 今西	11:30-12:15 脂肪燃焼エアロ 横山
13:00 POWER 30 13:00-13:30 菊間	13:00-14:00 ヨガ 千葉	12:30-13:30 CENTERGY 増見	12:45-13:30 POWER 45 菊間	13:15-14:00 ベリタステップ 高山	12:25-13:05 バレエEX(基礎) 小関
14:00 CENTERGY 45 13:40-14:25 増見	14:10-15:10 フラダンス 佐藤	13:40-14:25 気功体操 山田	13:40-14:10 はじめてエアロ 遠藤	13:15-13:55 バレエ 小関	13:15-13:55 バレエ 小関
15:00 ラテンエアロ 14:35-15:20 内田(利)		14:35-15:20 ナニアロハ 内田(宗)	14:20-15:20 ヨガ 遠藤	14:05-15:05 POWER 菊間	
16:00 web kids 空手教室 16:00~17:50		15:30-16:00 ストレッチボール 山田		15:20-15:40 リズムボール 星野	15:40-16:20 web kids ジャズバレエ教室 15:40-19:00
18:00		18:25-18:55 はじめてステップ 中道	18:25-19:10 ヨガ 高山	18:40-19:25 かんたんエアロ 中道	
19:00 ZUMBA 19:20-20:05 横山	19:20-20:20 CENTERGY 増見	19:05-19:50 groove 45 増見	19:20-20:05 ステップ 高山	19:35-20:35 fight 今西	
20:00 脂肪燃焼エアロ 20:15-21:00 横山	20:30-21:00 CORE 今西	20:00-21:00 バレエエクササイズ 小関	20:15-21:00 fight 45 菊間		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 POWER 45 21:10-21:55 菊間	21:10-21:55 groove 45 増見	21:10-21:55 fight 45 今西	21:10-21:55 CENTERGY 45 増見		
22:00					

**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。

スタジオプログラムのご案内

プログラム名	時間	強度	※初心者の方でも安心のプログラム。
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、コンピ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			※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。
	45	★~★★	バ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。
	60		
	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。
	60		
	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。
	60		
	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。
	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			※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に作り出すクラスです。
ダンス			※様々なジャンルのダンス系プログラム
	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。
	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。

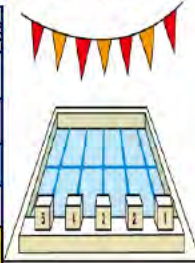
●10分以降のプログラムの途中入場はご遠慮下さい。

## 2016年10月～ウェルネスクラス web八千代 フールタイムスケジュール

	月	火	水	金	土	日
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		
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
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)		
30		11:40～12:00 無料レッスン				
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		
30	12:40～13:00 無料			12:40～13:00 無料		
13:00	13:15～13:45 プライベート		13:15～13:45 プライベート			
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。					
30						
15:00						
16:00						
17:00						
30						
18:00						
30						
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		
20:00			20:20～20:50 プライベート	19:45～20:05 無料レッスン		
30				20:10～20:40 プライベート		
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。



## 11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 11月7日/14日/21日/28日

レッスン名 クロールブル  
担当 井美コーチ  
曜日/時間 毎週月曜日 12:15～12:35  
内容 クロールの腕の動きの練習

レッスン名 背泳ぎブル  
担当 井美コーチ  
曜日/時間 毎週月曜日 12:40～13:00  
内容 背泳ぎの腕の動きを練習します。

### 火曜日 11月1日/8日/15日/22日/29日

レッスン名 平泳ぎのキック  
担当 今西コーチ  
曜日/時間 毎週火曜日/11:15～11:35  
内容 平泳ぎの姿勢を安定させるキック練習

レッスン名 平泳ぎのコンビネーション  
担当 今西コーチ  
曜日/時間 毎週火曜日/11:40～12:00  
内容 体重移動を使った伸びのある平泳ぎを体験

### 金曜日 11月4日/11日/18日/25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 息継ぎクロール  
担当 山田コーチ  
曜日/時間 金曜日 12:40～13:00  
内容 息継ぎの姿勢から息継ぎの動作

レッスン名 背泳ぎ その①  
担当 長永コーチ  
曜日/時間 19:20～19:40  
内容 背泳ぎのキックを中心に練習します。

レッスン名 背泳ぎ その②  
担当 長永コーチ  
曜日/時間 19:45～20:05  
内容 背泳ぎのコンビネーションを中心に練習します。