






【2016年12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	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 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	10:00
11:00	ヨガ 10:55-11:55 大濱	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	CENTERGY 10:55-11:55 増見	はじめてエアロ 10:40-11:20 横山	11:00
12:00	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	fight 12:05-13:05 今西	脂肪燃焼エアロ 11:30-12:15 横山	12:00
13:00	POWER 30 13:00-13:30 菊間	ヨガ 13:00-14:00 千葉	CENTERGY 12:30-13:30 増見	POWER 45 12:45-13:30 菊間	ベーシックステップ 13:15-14:00 鳥山	バレエEX(基礎) 12:25-13:05 小関	13:00
14:00	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	ピラティス 14:10-15:10 増見	バレエ パーレッスン 13:15-13:55 小関	14:00
15:00	ラテンエアロ 14:35-15:20 内田(利)		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	POWER 14:05-15:05 菊間	15:00
16:00	web kids 空手教室 16:00-17:50		ストレッチボール 15:30-16:00		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	16:00
18:00					ジャズダンス 16:30-17:30 星野		18:00
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	ミドルエアロ 17:40-18:30 石井		19:00
20:00	ZUMBA 19:20-20:05 横山	CENTERGY 19:20-20:20 増見	groove 45 19:05-19:50 増見	ステップ 19:20-20:05 鳥山	かんたんエアロ 18:40-19:25 石井		20:00
21:00	脂肪燃焼エアロ 20:15-21:00 横山	CORE 20:30-21:00 今西	バレエエクササイズ 20:00-21:00 小関	fight 45 20:15-21:00 菊間			21:00
22:00	POWER 45 21:10-21:55 菊間	groove 45 21:10-21:55 増見	fight 45 21:10-21:55 今西	CENTERGY 45 21:10-21:55 増見			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。
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	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。
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	時間	強度	※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。
BFS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。
	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、ストレス発散にオススメです。
	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、腰痛を防止、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
	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。

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
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
グループファイ
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かいたい方
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きます場合もあります。
 ☆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。

2016年12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	19:30~20:00 水中歩行(無料)			19:20~19:40 無料レッスン		
30			19:45~20:15 プライベート	19:45~20:05 無料レッスン		
20:00			20:20~20:50 プライベート	20:10~20:40 プライベート		
30						
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。



12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 12月5日/12日/19日/26日

レッスン名 クロールコンビネーション
担当 井美コーチ
曜日/時間 毎週月曜日 12:15~12:35
内容 クロールの完成形を練習します。

レッスン名 背泳ぎコンビネーション
担当 井美コーチ
曜日/時間 毎週月曜日 12:40~13:00
内容 背泳ぎの完成形を練習します。

火曜日 12月6日/13日/20日/27日

レッスン名 バタフライのキック
担当 今西コーチ
曜日/時間 毎週火曜日/11:15~11:35
内容 キックからバタフライ特有のうねりを覚えましょう。

レッスン名 バタフライのストローク
担当 今西コーチ
曜日/時間 毎週火曜日/11:40~12:00
内容 手の動きを中心にバタフライ泳ぎます。

金曜日 12月2日/9日/16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 チョットだけハードな水中歩行

レッスン名 平泳ぎ
担当 山田コーチ
曜日/時間 金曜日 12:40~13:00
内容 はじめての方にも優しく指導中!

レッスン名 クロールのキック
担当 長永コーチ
曜日/時間 18:20~18:40
内容 クロールのキックを中心に練習します。

レッスン名 クロールを泳ごう
担当 長永コーチ
曜日/時間 19:45~20:05
内容 クロールのコンビネーションを中心に練習します。