

イーススタジオプログラム

平成31年4月～

ケガ防止の為、開始～15分過ぎでの参加はご遠慮ください

| 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 |
|--|---------------------------------------|--|---|---|---|
| ルーシーダットン 10:40～11:30 大淵 ☆(120) | モーニング ヨガ 10:40～11:30 大淵 ☆(120) | | | リラクゼーション ヨーガ 10:40～11:20 MAKI ☆(90) | サタデー・コンディショニング 10:45～11:15 スタッフ ☆(50) |
| コア・コン 予 13:30～14:10 寺本 ★(144) | 脂肪燃焼ステップ 13:30～14:10 石丸 ★★(200) | やさしいステップ 13:30～14:20 井手口 ★☆(260) | バランスボール 13:15～13:35 本松 ☆(120) | 楽しいエアロ 13:30～14:20 井手口 ★☆(180) | |
| フラ 14:20～15:10 諸富 ★(170) | コア・コン 予 14:20～15:00 寺本 ★(144) | 体元気になるれ 予 14:30～15:20 井手口 ☆(180) | ピラティス 13:45～14:30 石丸 ☆(120) | 体元気になるれ 予 14:30～15:20 井手口 ☆(180) | ZUMBA 予 14:30～15:15 渡辺 ★★(190) |
| ゆったりヨガ 15:20～16:00 本松 ☆(170) | 腰痛・肩こり体操 15:10～15:30 本松 ☆(90) | ポール・リラクゼーション 予 15:30～16:00 寺本 ☆(60) | リラクゼーション ヨーガ 14:45～15:30 MAKI ☆(90) | ゆったりピラティス 15:30～16:00 石丸 ☆(90) | リラクゼーション ヨーガ 15:30～16:20 MAKI ☆(90) |
| | | | | | ファットバーン・マーシャル 16:30～17:15 渡辺 ★★(290) |
| コア・コン 予 19:15～19:50 寺本 ★(144) | シャイプUPコア 19:15～19:35 石丸 ★☆(100) | ファットバーン・マーシャル(ショート) 予 19:15～19:45 渡辺 ★★(190) | ステップ&筋トレ 19:15～19:45 入江 ★★(130) | アクティブ・ピラティス 19:15～19:45 石丸 ★☆(100) | |
| シェイプUPダンベル 20:00～20:35 入江 ★(170) | 燃焼系ステップ 19:40～20:15 石丸 ★★(200) | ZUMBA 19:55～20:35 渡辺 ★★(190) | ポール・リラクゼーション 予 20:00～20:40 寺本 ☆(95) | ステップ&ダンベル 20:00～20:35 入江 ★★(200) | ゆったりストレッチ 20:00～20:30 スタッフ ☆(50) |
| フラ101(～15分初心者) 20:40～21:25 諸富 ☆(170) | ゆったりヨガ 20:30～21:10 本松 ★(100) | コンディショニング ヨーガ 20:40～21:20 山下 ★(120) | レッスンは 2回/月 開催日は館内に掲示 | | |

裏面にプログラム説明
があります！

リラクゼーション 有酸素運動 筋力トレーニング コンディショニング カルチャーダンス

* ★印…運動強度を表しています。 ☆…優しい ★…やさしいきつさ ★☆…ちょっときつい ★★…結構きつい

* ()カッコ内の数字は、体重55キロの人が該当プログラムで消費するカロリーです。

* 予約のご案内 予…当日受付にてご予約 予…当日 10:30～ お電話にてご予約

赤字…先月より時間orプログラム変更

プログラムの説明

平成31年4月～

| 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 |
|---|---|---|--|--|---|
| <p>ルーシーダットン</p> <p>タイが発祥の、健康を保つための伝統的な体操で、呼吸法を重視した自己整体法です。</p> | <p>モーニング ヨガ</p> <p>簡単なヨガのポーズを中心に行いますので、初心者の方でも気軽に参加いただけます。</p> | | | <p>リラクゼーション ヨーガ</p> <p>瞑想で呼吸を整え心と体をいたわります。どなたでも安心して参加いただける優しいヨーガです。</p> | <p>サタデー・コンディショニング</p> <p>一週間の疲れを癒すやさしいストレッチです。心地よい音楽を聴きながら全身をほぐします。</p> |
| <p>コア・コン</p> <p>通常のポールより、少し高度を上げ動けるカラダ作りを目指します。1週間のスタートにオススメ！</p> | <p>脂肪燃焼ステップ</p> <p>楽しいステップ運動で汗を流し、ダンベル運動で気になる部分をシェイプUPしていきます。</p> | <p>やさしいステップ</p> <p>ステップ台を使った有酸素運動です。下半身強化や脂肪燃焼の効果があります。</p> | <p>バランスボール</p> <p>バランスボールを使って、身体の歪みやバランスを整えていきます。体幹トレーニングにもなりますよ！</p> | <p>楽しいエアロ</p> <p>やさしいダンスエクササイズです。若い方からシニアの方までどなたでも参加いただけます。</p> | <p>ZUMBA</p> <p>リズムカルなラテン系の音楽に合わせてながら、全身を動かす有酸素運動です。</p> |
| <p>フラ</p> <p>フラの音楽に合わせて、ゆっくりとした気分で踊ります。骨盤の引き締め効果抜群です！</p> | <p>コア・コン</p> <p>通常のポールより、少し高度を上げ動けるカラダ作りを目指します。</p> | <p>体元気になーれ</p> <p>マットの上で簡単な運動を行います。体の状態に不安がある方お疲れの方にオススメです。</p> | <p>ピラティス</p> <p>体のバランスを整え、ボディラインを引き締めます。姿勢改善や腰痛肩こりの予防改善に効果的です。</p> | <p>体元気になーれ</p> <p>マットの上で簡単な運動を行います。体の状態に不安がある方、お疲れの方にオススメです。</p> | <p>リラクゼーション ヨーガ</p> <p>瞑想で呼吸を整え心と体をいたわります。どなたでも安心して参加いただける優しいヨーガです。</p> |
| <p>ゆったりヨガ</p> <p>簡単なヨガのポーズをゆっくり作りながら、心と体をリラックスさせましょう。</p> | <p>肩こり・腰痛体操</p> <p>筋肉のこわばりや猫背などの不良姿勢からくる、慢性的な症状をお持ちの方にオススメです。</p> | <p>ポール・リラクゼーション</p> <p>ストレッチポールで、心と体をゆるめます。姿勢改善、腰痛・肩こりの予防改善効果◎</p> | <p>リラクゼーション ヨーガ</p> <p>瞑想で呼吸を整え心と体をいたわります。どなたでも安心して参加いただける優しいヨーガです。</p> | <p>ゆったりピラティス</p> <p>ピラティスの動きの中でも基本的な動きを中心としたレッスンです。初心者の方、大歓迎です！</p> | <p>ファットバーン・マーシャル</p> <p>空手やムエタイなどの格闘技の動きをエキサイトした音楽に合わせて行う脂肪燃焼を目的としたクラスです！</p> |
| <p>コア・コン</p> <p>通常のポールより、少し高度を上げ動けるカラダ作りを目指します。</p> | <p>シェイプコア</p> <p>お腹周りの引締めやパフォーマンスUPを目的に、コア(体幹)を集中的にトレーニングします。</p> | <p>ファットバーン・マーシャル(ショート)</p> <p>空手やムエタイなどの格闘技の動きをエキサイトした音楽に合わせて行う脂肪燃焼を目的としたクラスです！</p> | <p>ステップ&筋トレ</p> <p>ステップ運動と筋力トレーニングをミックスさせた、短時間集中型のしっかり汗がかけるレッスンです。</p> | <p>アクティブ・ピラティス</p> <p>通常のピラティスよりも、少し運動強度が上がります。筋力UPを目指していくちょっとハードなピラティスです。</p> | |
| <p>シェイプUPダンベル</p> <p>エアロビクスとダンベル(筋トレ)をミックスしたレッスンです。脂肪燃焼効果バツグンです！</p> | <p>燃焼系ステップ</p> <p>ステップ運動を中心に心拍数を脂肪燃焼のゾーンまで上げていきます。脂肪燃焼効果バツグンです！</p> | <p>ZUMBA</p> <p>リズムカルなラテン系の音楽に合わせてながら、全身を動かす有酸素運動です。</p> | <p>ポール・リラクゼーション</p> <p>ストレッチポールで、心と体をゆるめます。姿勢改善、腰痛・肩こりの予防改善効果◎</p> | <p>ステップ&ダンベル</p> <p>ステップとダンベル(筋トレ)をミックスしたレッスンです。脂肪燃焼効果バツグンです！</p> | <p>ゆったりストレッチ</p> <p>一週間の疲れを癒すやさしいストレッチです。心地よい音楽を聴きながら全身をほぐします。</p> |
| <p>フラ101(15分間)</p> <p>開始～15分間は初心者の方を対象としたミニレッスンです。骨盤周りの引き締め効果的です。</p> | <p>ゆったりヨガ</p> <p>簡単なヨガのポーズをゆっくり作りながら、心と体をリラックスさせましょう。</p> | <p>コンディショニング ヨーガ</p> <p>心地よい音楽とヨガのポーズでゆっくり心と体をほぐします。1日の疲れを癒しましょう。</p> | | | |