




2024年5月

週替わりプログラムスケジュール

エクササイズ 土曜 11:30~12:10

日	プログラム	担当	内容
11	オリジナルステップ	生駒	少し難しい動きにも挑戦するステップ台を用いて 生駒インストラクターのオリジナルエクササイズを楽しみます
18	バラエティトレーニング	山口	自体重やダンベル・チューブなどを用いた筋コンディショニングトレーニングを たっぷりじっくり行ないます
25	オリジナルムーブ	生駒	少し細かなステップも取り入れ様々な動きを楽しむエアロビクスクラス 生駒インストラクターの世界を楽しみましょう

ラディカル 土曜 12:30~13:10 ※5/18㊦のみ12:35~13:15

日	プログラム	担当	内容
11		田中	トランポリンを使用し不安定な弾力面で行うエクササイズで心肺機能や体幹・下半身の筋力を効率的に向上させることができます
18		新井	自体重やプレートによる負荷で、下半身を中心に徹底的に楽しく追い込んでいく究極のシェイプアップクラス
25		田中	トランポリンを使用し不安定な弾力面で行うエクササイズで心肺機能や体幹・下半身の筋力を効率的に向上させることができます

ウェルネスUP 日曜 13:20~14:20 有料プログラム

日	プログラム	担当	内容
12	ディスコワールド	高田	70年代後半から80・90年代に一世を風靡したディスコサウンドをアレンジ！ ZUMBAよりも強度は低め！自然に身体を動かし楽しく出来るダンスエクササイズ♪
19	ZUMBA	根本	ラテンの動きや身体の使い方を意識しながら「ZUMBA」をノリノリな音楽で楽しみましょう！ 初心者の方はもちろん♪ラテンダンス大好きな方みんなで踊りましょう♪♪
26	ZUMBA	鍛治	ノリノリな音楽でとにかく楽しみましょう！ どなたでもご参加いただけますのでダンスが初めての方もぜひご参加ください！