

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:25～11:10 Energy Move 中神	11:00～11:30 FIGHT DO 安良田	10:30～11:15 ZUMBA 片岡	10:30～11:15 Easy Street Dance 河原林	10:45～11:15 TOP RIDE Jin	11:00～11:45 BEGINNER YOGA 原	11:00～11:45 OXIGENO 岡本
11:30～12:05 35min.昇 中神	12:00～12:40 FITNESS POWER YOGA BASIC 中神	11:35～12:20 Energy Move 片岡	11:45～12:15 OXIGENO 稲葉	11:45～12:15 FIGHT DO 岡本	12:05～12:50 Original Move ~Dance Aero~ 原	12:05～12:35 X55 岡本
12:30～13:15 骨盤矯正YOGA 酒井	13:00～13:45 ZUMBA 高田	12:40～13:10 UBOUND JIN	13:00～13:45 ZUMBA 下田	13:00～13:30 X55 吉見	13:45～14:30 nani Aloha (フィットネスアラ) 堀田	14:00～14:30 UBOUND 吉田
13:45～14:15 MEGA DANZ 松永	14:15～15:00 Easy Street Dance 内藤	13:30～14:15 ボルトブラ 村松	14:05～14:50 HATA YOGA 下田	13:50～14:20 MEGA DANZ 吉見	14:50～15:35 FUNCTIONAL STEP 堀田	15:00～15:30 TOP RIDE 吉田
		14:35～15:10 35min.動 村松		15:00～15:45 Fun Move 堀田		
				16:05～16:40 35min.昇 堀田		

## ～新型コロナウイルス感染予防対策について～

- ① マスクの着用及び使用器具の消毒にご協力をお願いいたします。
- ② 入退場時、手指消毒をお願いいたします。
- ③ お客様同士、**十分な距離**をお取りください。
- ④ 各プログラム終了後、出入口のドアノブ等の消毒、ドアを開放し換気致します。
- ⑤ 全プログラムを上限45分間と致します。
- ⑥ スタジオの定員数を25名とさせて頂き、整理券をプログラム開始20分前より配布いたします。  
(※整理券は25分前となります。間隔をあけてお並びください。)

19:10～19:40 FIGHT DO 兵頭						
20:00～20:30 UBOUND 兵頭	19:30～20:00 X55 稲葉	19:30～20:00 UBOUND 吉田	20:00～20:30 RADICAL POWER 安良田	20:00～20:30 FIGHT DO 安良田		



Shape Up



Dance



Body Make



Recovery

Shape Up	プログラム内容	こんな方におススメ！！
<b>35min.動</b>	 リズムに合わせて全身を動かすクラス シンプルな動き・構成で、とにかく体を動かすことを楽しめます！ どなたでもお気軽にご参加いただけます	体脂肪燃焼・体力アップを目指す方 疲れにくい身体を作りたい方 運動に体を慣れさせたい方
<b>35min.昇</b>	 リズムに合わせてステップ台の昇降運動を楽しむクラス シンプルな動きの組み合わせで体幹部の安定や 脚力アップを目指します	短時間で汗をかきたい方 脂肪燃焼・体力アップを目指す方 階段がづらい・つまづきやすくなった・・・方
<b>Fun Move</b>	 音楽に合わせ振付を楽しむクラス 動きが難しいと感じたら、しんどいと思ったら、 その場で足踏みでもＯＫ！	振付にチャレンジする達成感を味わいたい方 とにかく汗をかきたい！燃焼したい！方
<b>Energy Move</b>	 シンプルな動きなのに動き続けることで 脂肪燃焼効果が感じられる！	シンプルな振付でとにかく動きたい！方
<b>FUNCTIONAL STEP</b>	 シンプルなステップ昇降運動と 下半身中心の筋コンディショニングをミックスしたクラス	しっかり汗をかきたい方 キュッと引き締まったお尻・脚を目指す方
<b>FIGHT DO</b>	 格闘技系プログラム。音楽に合わせてパンチやキック等の 動きをすることで、脂肪燃焼!!ストレス解消!!  3ヶ月間同じ動きをするため慣れてくるとより一層楽しめます 45分間で約500～600kcal消費できます	ストレス発散したい方 一心不乱に体を動かしたい方 エネルギーが有り余っている方
<b>X55</b>	 ステップ台と自重による負荷で、特に下半身を徹底的に 追い込んでいく究極のシェイプアップクラス!! たまにダンベルを使うこともあります	脂肪を今すぐ燃やしたい方 キレのある引き締まった体を手に入れたいたい方 しんどいほどテンションが上がる方
<b>TOP RIDE</b>	 実際のサイクリングと同じ技術を使用し、 楽しく安全にかつ短期間で結果が得られる 効果的なプログラム 初心者から上級者まで参加可能です	とにかく早く痩せたい！！と思っている方 短時間で汗をかきたい方 テンションを上げたい方！！
<b>KIMAX</b>	 あらゆる格闘技の要素をサンドバックに打撃する ダイナミックなエクササイズプログラム カロリー消費、筋力向上に留まらずストレス解消などが 期待できます	ストレス発散したい方 一心不乱に体を動かしたい方 エネルギーが有り余っている方
<b>UBOUND</b>	 心肺機能や体幹・下肢の筋力の向上を目指します トランポリン上という不安定な状態で動くことにより 体幹筋群に効果的な刺激を与えます	とにかく早く痩せたい！！と思っている方 短時間で汗をかきたい方 通常のトレーニングに新しい刺激が欲しい方！
<b>Body Make</b>	<b>プログラム内容</b>	<b>こんな方におススメ！！</b>
<b>RADICAL POWER</b>	 筋力ＵＰ・引締めを目的に、バーベルを使ったクラス リズムに合わせて全身の筋力トレーニングを行います 重りや負荷は自分で調節できます	引き締まったきれいな ボディラインを手に入れたいたい方 1人で行う筋トレが苦手な方

Dance	プログラム内容	こんな方におススメ！！
<b>Easy Street Dance</b>	 HIP-HOPやR&Bの音楽に合わせて体を動かしていくクラス 体のいろいろなパーツを使いながら柔軟な体づくりができます	ダンスをやりたい・やってみたかったという方 音楽や踊ることが好きな方
<b>nani Aloha</b>	 伝統的なハワイアンフラと現代のエクササイズの融合クラス どなたでも楽しめるダンスエクササイズです ハワイアンミュージックにより癒しも得られます	無理せず持久力をつけたい方 腰回りをシェイプアップしたい方 癒されたい方
<b>ZUMBA</b>	 ラテンのリズムで踊るクラス アップテンポの曲にリながら自分の世界に浸って 自由に体を動かすクラス 2・3回参加すると動きにも慣れてきます	ダンスがしたいけど難しそう・・・と思っている方 くびれが欲しい方 アップテンポの音楽を聴くと 自然と体が動いてしまう方
<b>Original Move ～Dance Aero～</b>	 エアロビクスの基本ステップを変化させ ダンステイストの動きを取り入れたクラス	エアロビクスには慣れてきたけれど 本格的なダンスはちょっと・・・という方
<b>MEGA DANZ</b>	 世界のダンスを集めたクラス シェイプアップなどの運動効果はもちろん、 何よりも爆発的な楽しさを味わえます	あらゆるジャンルのダンスを楽しみたい方 踊りながら運動の効果を感じたい方 ダンスにチャレンジしてみたいと思っている方
<b>Recovery</b>	<b>プログラム内容</b>	<b>こんな方におススメ！！</b>
<b>骨盤矯正YOGA</b>	骨盤のあるべき位置へと導き、 美しい姿勢を目指すクラス	むくみや冷えが気になる方 きれいな姿勢を目指す方
<b>BEGINNER YOGA</b>	ヨガが初めての方でもお気軽にご参加いただけるクラスです ゆっくり丁寧に一つ一つのポーズを行います	初めての方 低い強度で運動したい方 無理なくゆっくり動きたい方
<b>HATA YOGA</b>	呼吸法を中心に心と体のバランスを整えるクラス 一つ一つのポーズをゆっくり行います	初めての方 低い強度で運動したい方 無理なくゆっくり動きたい方
<b>FITNESS POWER YOGA BASIC</b>	パワーヨガ入門編 太陽礼拝を中心に流れるような動きで 呼吸と身体と心のバランスを整えます	ヨガをやりたい方 トレーニング前のウォーミングアップにしたい方 リラックスしたい方
<b>ボルドブラ</b>	ダンス系姿勢改善プログラム バレエの要素を取り入れ、肩・膝・股関節周りを動かし 筋力を強化しながら体のバランスを整えていきます	きれいな姿勢を目指す方 猫背を改善したい方 肩こりが気になる方
<b>OXIGENO</b>	ダイナミックストレッチ・ヨガ・ピラティス・太極拳の要素を取り入れたクラス ゆったり動きながら柔軟性、筋力、バランス感覚を高めます	運動が初めての方 しなやかでメリハリある体を手に入れたいたい方 コア(体幹)を安定させたい方 自身の体とじっくり向き合いたい方



**芝生エリアでレッスン中はオムニアの空きスペースでストレッチしていただけます。**