

A STUDIO Program Schedule

特別プログラム

6月1日~14日

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 BIGINNER 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 (フィネスラ) 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 ポルドブラ 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、十分の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。
(※整列は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	プログラム内容	こんな方におススメ！！
35min.動	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します! 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
35min.昇	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 階段がつらい・つまづきやすくなつた…方
Fun Move	音楽に合わせ振付を楽しむクラス 動きが難しい…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
Energy Move	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
FUNCTIONAL STEP	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
FIGHT DO	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
X55	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方 しんどいほどテンションが上がる方
TOP RIDE	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時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っ！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！！
KIMAX	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
UBOUND	心肺機能や体幹・下肢の筋力の向上を目指します トランボ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っ！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！
Body Make	プログラム内容	こんな方におススメ！！
RADICAL POWER	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！！
Easy Street Dance	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トを使いながら柔軟な体づくりができます	ダンスをやってみたい・やってみたかったという方 音楽や踊ることが好きな方
nani Aloha	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る方 腰回りをシェイプアップしたい方 癒されたい方
ZUMBA	ラテンのリズムで踊るクラス アップテンポの曲にのり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
Original Move ~Dance Aero~	エアロビクスの基本ステップを変化させ ダンスティ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
MEGA DANZ	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
Recovery	プログラム内容	こんな方におススメ！！
骨盤矯正YOGA	骨盤を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
BEGINNER YOGA	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
HATA YOGA	呼吸法を中心とした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
FITNESS POWER YOGA BASIC	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	ヨガをやってみたい方 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
ポルドブラ	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
OXIGENO	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 ゆっく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。