

# スタジオプログラムスケジュール 2024年6月～

|       | Mon (月)                                  | Tue (火)                                  | Wed (水)   | Thu (木)     | Fri (金)                                   | Sat (土)                                   | Sun (日)   |
|-------|--|--|---|-------------|---|---|---|
| 10:00 |  |  |   | 休<br>講<br>日 |   |   |   |
| 10:30 | お腹シェイプ 15<br>10:30 - 10:45 庄倉            | バランスコーディネーション 45<br>10:30 - 11:15 都築     | OXIGENO 45<br>10:30 - 11:15 中井                      |             | ヒップシェイプ 15<br>10:30 - 10:45 中井            | OXIGENO 30<br>10:30 - 11:00 河岡            | OXIGENO 45<br>10:30 - 11:15 金澤                      |
| 11:00 | 腕トレ 15<br>11:00 - 11:15 庄倉               |  |   |             | OXIGENO 30<br>11:00 - 11:30 中井            | POWER CARDIO 30<br>11:15 - 11:45 吉本       |   |
| 11:30 | FIGHT DO 30<br>11:30 - 12:00 吉本          | MEGADANZ 45<br>11:35 - 12:20 都築          | POWER CARDIO 30<br>11:30 - 12:00 庄倉                 |             | UBOUND 30<br>11:45 - 12:15 河岡             |   | FIGHT DO エLEMENT<br>FIGHT DO 30<br>11:35 - 12:20 吉本 |
| 12:00 |  |  |   |             |   | UBOUND 30<br>12:00 - 12:30 河岡             |   |
| 12:30 |  | OXIGENO 30<br>12:40 - 13:10 河岡           | FIGHT DO エLEMENT<br>FIGHT DO 30<br>13:00 - 13:45 金澤 |             | 【映像プログラム】<br>MEGADANZ 30<br>13:00 - 13:30 |   | POWER CARDIO 45<br>13:00 - 13:45 澤田                 |
| 13:00 | OXIGENO 45<br>13:30 - 14:15 中井           | UBOUND 30<br>13:25 - 13:55 澤田            |   |             | 【映像プログラム】<br>AERO 30<br>13:45 - 14:15     | 【映像プログラム】<br>FIGHT DO 45<br>13:30 - 14:15 |   |
| 13:30 |  | 【映像プログラム】<br>HYPER C 30<br>14:10 - 14:40 | OXIGENO 30<br>14:05 - 14:35 金澤                      |             | 【映像プログラム】UBOUND 15<br>14:30 - 14:45       | 【映像プログラム】<br>X55 45<br>14:30 - 15:15      | UBOUND 30<br>14:05 - 14:35 澤田                       |
| 14:00 | POWER CARDIO 30<br>14:30 - 15:00 吉本      |  |   |             |   |   | 【映像プログラム】<br>ELEVEN 30<br>14:50 - 15:20             |
| 14:30 |  |  |   |             |   | 【映像プログラム】<br>MEGADANZ 45<br>15:30 - 16:15 | 【映像プログラム】<br>HYPER C 30<br>15:35 - 16:05            |
| 15:00 |  |  |   |             |   |   |   |
| 15:30 |  |  |   |             |   |   |   |
| 16:00 |  |  |   |             |   |   |   |
| 16:30 | 【キッズスクール】<br>英会話 幼児クラス<br>16:30 - 17:15  |  | 【キッズスクール】<br>ダンス ENJOY クラス<br>16:30 - 17:20         |             |   |   |   |
| 17:00 |  |  |   |             |   |   |   |
| 17:30 | 【キッズスクール】<br>英会話 小学生クラス<br>17:30 - 18:15 |  | 【キッズスクール】<br>ダンス STEP UP クラス<br>17:30 - 18:30       |             |   |   |   |
| 18:00 |  | お腹シェイプ 15<br>18:30 - 18:45 庄倉            |   |             |   | OXIGENO 30<br>18:00 - 18:30 金澤            |   |
| 18:30 | ヒップシェイプ 15<br>18:45 - 19:00 金澤           |  |   |             |   |   |   |
| 19:00 | FIGHT DO 30<br>19:15 - 19:45 金澤          | POWER CARDIO 45<br>19:00 - 19:45 庄倉      | POWER CARDIO 30<br>19:00 - 19:30 吉本                 |             | UBOUND 30<br>18:55 - 19:25 都築             | UBOUND 45<br>18:45 - 19:30 澤田             |   |
| 19:30 |  |  |   |             |   |   |   |
| 20:00 | POWER CARDIO 30<br>20:00 - 20:30 澤田      | UBOUND 30<br>20:00 - 20:30 河岡            | OXIGENO 45<br>19:45 - 20:30 河岡                      |             | MEGADANZ 45<br>19:45 - 20:30 都築           |   |   |
| 20:30 |  |  |   |             |   |   |   |
| 21:00 |  |  |   |             |   |   |   |

★ プロジェクションワークアウトマーク：プロジェクターにより暗闇に映し出された映像空間で行うプログラムです。

※ エLEMENT：プログラムに必要な正しい情報と基礎的な動きの説明があるクラスです。

|                                  |                    |  |                              |                    |   |
|----------------------------------|--------------------|--|------------------------------|--------------------|---|
| <b>UBOUND</b><br>【強度】★★★★★       | :必要<br>【定員:22~24名】 | テンポの良い音楽に合わせて、不安定なトランポリンの弾力面で動くプログラムです。体幹(コア)の安定、心肺機能や下肢筋力の向上を目的としている方におすすめです。     | <b>OXIGENO</b><br>【強度】★★★☆☆  | :不要<br>【定員:20~24名】 | ヨガ、ピラティス、太極拳などの要素を取り入れ、ゆったりとした音楽に合わせて身体を動かすプログラムです。柔軟性やバランス感覚の向上を目的としている方におすすめです。 |
| <b>POWER CARDIO</b><br>【強度】★★★★★ | :必要<br>【定員:20名】    | 重りを使った筋肉トレーニングやステップ台を使った有酸素運動を組み合わせたプログラムです。全身の筋力向上、体力向上、シェイプアップを目的としている方におすすめです。  | <b>MEGADANZ</b><br>【強度】★★★★★ | :必要<br>【定員:24名】    | 世界の様々なダンスジャンルを集めたフィットネスプログラムです。シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどを目的としている方におすすめです。            |
| <b>FIGHT DO</b><br>【強度】★★★★★     | :必要<br>【定員:24名】    | キックボクシングなどの格闘技の動きをベースに、有酸素と無酸素を組み合わせたプログラムです。全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させたい方におすすめです。 | バランスコーディネーション<br>【強度】★★★☆☆   | :不要<br>【定員:20名】    | 関節ほくし・ストレッチ・簡単な筋力トレーニングを組み合わせるプログラムです。全身のバランスを整え、日常動作をスムーズにしたい方におすすめです。           |
| <b>青竹ビクス</b><br>【強度】★★★☆☆        | :不要<br>【定員:20名】    | 青竹踏みを繰り返して、足のツボに刺激を加えることで、全身の血行を促すプログラムです。運動に慣れていない方、足のむくみや冷え症などを改善したい方におすすめです。    | <b>ストレッチ</b><br>【強度】★★★☆☆    | :不要<br>【定員:20名】    | 体を穏やかに、かつ段階的に伸ばすことにより、体を調整するプログラムです。これからトレーニングを開始される方、運動後の疲れを少なくしたい方におすすめです。      |
| <b>お腹シェイプ</b><br>【強度】★★★★☆       | :不要<br>【定員:20名】    | 様々な腹筋エクササイズで、体の引き締めや代謝の向上を促すプログラムです。運動に慣れていない方、引き締めたい方におすすめです。                     | <b>腕トレ</b><br>【強度】★★★★☆      | :必要<br>【定員:20名】    | 自重やプレートを用い、腕のトレーニングを行うプログラムです。腕の筋力向上、引き締めを行いたい方におすすめです。                           |
| <b>ヒップシェイプ</b><br>【強度】★★★★☆      | :必要<br>【定員:20名】    | 自重やプレートを用い、お尻のトレーニングを行うプログラムです。お尻の筋力向上、引き締めを行いたい方におすすめです。                          | 【映像プログラム】<br>バーチャルフィットネス     |                    | プロジェクタースクリーンに映し出される映像と音楽に合わせて動くプログラムです。インストラクターを映像に映し出して行います。                     |