

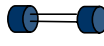



















2F スタジオ レッスンスケジュール

2011年11月度

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00	0 太極拳 担当・たけもと						
9:30	40 ゆったりとした動きで、肩こり・腰痛などに効果があります。 						
10:00	0 オリジナルエアロ 担当・かこ	0 ヨガ 担当・まさき	0 ステップ 担当・てらうち		0 すっきり体操		50 バラエティクラス
10:30	40 インストラクターおまかせクラス。	40 呼吸法に基づいて、心とカラダのバランスを保ちます。 	30 基本動作を中心にステップの昇降を行うクラス 	30 走るエアロ 担当・かつら	40 青竹 担当・みずかみ	0 かんたんステップ 担当・きしもと	40 担当・たなか
11:00	55 チャレンジ！ステップ 担当・かこ	45 走らないエアロ 担当・かつら	50 ダンベル体操 担当・てらうち	40 持久力強化を目指します。楽しみながら走るクラス	50 かんたんエアロ 担当・てらうち	30 ステップ台を使って簡単な昇降運動 	45 オリジナルエアロ 担当・つじもと
11:30	50 運動効果が高く、ステップのパターンも豊富です。 	30 下肢に負担が少なくシェイプアップ効果大	30 ダンベルでカラダを引き締めましょう 	30 走るエアロ 担当・かつら	30 かんたんエアロ 担当・てらうち	40 脂肪燃焼エアロ 担当・きしもと	35 アクアピクス 担当・やまもと
12:00	20日は休講となります	姿勢教室 担当：さわだ 00日（火）13:30～14:15		11月11日は、休館日となっております。			25 足腰に負担なく楽しめます。 
20:00	0 かんたんエアロ 担当・つじもと	0 かんたんエアロ 担当・つじもと	0 Fighting Fate 担当・Asako	10 引締めエアロ 担当・かつら	0 シェイプアップボクシング 担当・とよだ	0 脂肪を燃やそう 担当・やまもと	
20:30	45 基礎体力向上を目的としたクラス 	30 簡単なボクシングの動きで脂肪を燃焼しよう。 	50 エアロとトレーニングのコンビで、カラダを引締めます！！ 	45 ボクシングの動きでシェイプアップ！！ 	45 カラダに適切な負荷をかけ、効率よく脂肪燃焼を行います。 		
21:00	0 ボディスカルプ&ストレッチ 担当・やまさき	0 フラダンス 担当・おきなが	50 アクアピクス 担当・やまもと	55 ボール体操 担当・おおとも	55 フィットネスヨガ 担当・きくた	0 ボール体操 担当・しばた	
21:30	45 青竹&ダンベル&ストレッチのクラスです。 	35 ゆったりとした音楽で気持ちがいいラックス 	30 足腰に負担なく楽しめます。 	30 大きいバランスボールを使って筋トレ 	40 新陳代謝を刺激し、深い集中力を作り出す・・・ 	30 大きいバランスボールを使って筋トレ 	
22:00		初心者OK		ダンベル・ステップ台・青竹・ボールなどの器具を使用します。			

* レッスンに参加される場合は遅れないようにお願いいたします。