

◆◇ドルフィン放出フィットネスクラブ・スタジオプログラム◇◆

R6.10/1~

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								はじめてエアロ
						10:20~11:00 かんたんエアロ		初心者向けクラス
11:00		10:30~11:20 SALSATION	10:25~11:25 ZUMBA	10:20~11:10 エアロ(中級)	10:40~11:40 エアロ(中上級)		10:20~11:10 KaQiLa(カキラ)	かんたんエアロ
								ウォーキングを中心としたクラス
12:00	11:30~12:30 ヨガ		11:35~12:35 ヨガ	11:30~12:30 ヨガ			11:40~12:30 ZUMBA	きがるにエアロ
								ウォーキングやジョギングを取り入れたクラス
13:00	12:40~13:30 ジャズダンス		12:55~13:40 コンディショニング		12:10~13:00 リズムダンス	12:30~13:20 背骨コンディショニング		ひきしめエアロ
		13:00~14:00 太極拳		13:00~14:00 フラダンス			13:00~13:50 ピラティス	脂肪燃焼を目的としたクラス
14:00	13:45~14:30 整体ヨガ				13:20~14:00 整体ヨガ			太極拳
		14:15~14:45 はじめてエアロ	14:10~15:00 ジャズダンス	14:10~15:00 ジャズダンス		13:45~14:45 ヨガ	14:00~15:00 ヨガ	体を動かして精神統一するクラス
15:00	14:40~15:25 脂肪燃烧エアロ(初級)	15:00~15:30 かんたんステップ	15:15~16:05 フラダンス	15:10~16:00 エアロ(初中級)				コンディショニング
								疲れにくい身体づくりや様々な不調を解消する運動
16:00	15:55~16:40 フラダンス	15:45~16:40 ヨガ			15:30~16:30 ヨガ	15:10~15:55 ひきしめエアロ(中上級)	15:15~16:00 エアロ(初級)	ジャズダンス
								ジャズのリズムによって腰の動きを中心として身体を動かすクラス
17:00							背骨コンディショニング	ピラティス
							背骨の歪みを整え身体の不調・痛み・しびれを改善する独自の運動プログラム	深く深呼吸をしながら骨盤と背骨を鍛えて体の芯から筋力を鍛えるクラス
18:00						17:45~18:35 ZUMBA	サルセッション	バレトソールシンセシス
							色々なジャンルのダンスがミックスされたエクササイズ	フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を備えた裸足のトレーニング
19:00	19:10~19:55 ZUMBA	19:10~20:00 太極舞	18:50~19:50 ヨガ	19:05~19:55 ピラティス	19:00~20:00 バレトソールシンセシス	19:00~19:50 太極舞	ヨガ	太極舞
							体・気・心を調和させストレス解消へ向けたクラス	太極拳の動きと呼吸法や民族舞踊の要素を取り入れたクラス
20:00							KaQiLa(カキラ)	リズムダンス
							肋骨を中心とした全身の関節にアプローチして機能改善効果を高めるエクササイズ	ロック等のリズムによって踊るクラス
21:00	20:10~21:10 ヨガ	20:10~21:00 リセットエアロ・ストレッチ	20:10~21:00 ZUMBA	20:10~21:00 ZUMBA	20:15~20:55 ZUMBA	20:00~21:00 ヨガ	リセットエアロ・ストレッチ	ZUMBA
							全身を心地よく動かして代謝を促し疲れを癒すクラス	ラテン音楽によって踊るエクササイズ
					20:55~21:05 ストレッチ			かんたんステップ
								音楽に合わせてステップ台を昇降する初心者向けの有酸素運動
								フラダンス
								ハワイアンのリズムによって踊るクラス