

◆◇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◇◆

H30.4/1~

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								はじめてエアロ
11:00	10:30~11:20 ヒップホップ	10:30~11:20 ズンバ	10:25~11:25 ひきしめエアロ (中級)	10:30~11:20 ステップ (初中級)	10:30~11:30 エアロ (中級)	10:20~11:00 かんたんエアロ	10:20~11:10 kaQiLa(カキラ)	初心者向けクラス 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
12:00	11:30~12:30 ヨガ		11:35~12:35 ヨガ	11:30~12:30 ヨガ	11:40~12:25 ズンバ	11:20~12:20 フラダンス	11:40~12:30 ズンバ	ひきしめエアロ 体を引き締めることを 目的としたクラス
13:00			12:55~13:40 コンディショニング					エアロ初級 初級者向けクラス エアロ中級 中級者向けクラス
14:00	13:45~14:30 整体ヨガ	13:00~14:00 太極拳		13:30~14:15 フラダンス	13:20~14:00 整体ヨガ		13:00~13:50 ピラティス	ステップ 音楽に合わせてステップ 台を昇降する有酸素 運動。
15:00	14:40~15:25 脂肪燃焼エアロ (初級)	14:15~14:45 はじめてエアロ 15:00~15:30 かんたんステップ	14:15~15:00 ジャズダンス	14:30~15:30 ひきしめエアロ(初級)	14:10~15:00 きがるにエアロ (初中級)	13:45~14:45 ヨガ	14:00~15:00 ヨガ	かんたんステップ 初心者向けステップ ヨガ 体・気・心を調和させ、 ストレス解消へ向けた クラス
16:00	15:40~16:25 フラダンス	15:45~16:40 ヨガ	15:15~16:05 ベリーダンス	15:45~16:35 ズンバ	15:30~16:30 ヨガ	15:10~15:55 ひきしめエアロ (中上級)	15:15~16:00 ズンバ	整体ヨガ 整体体操がベースのヨガ ピラティス
17:00							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	深く呼吸をしながら骨 盤と背骨を鍛えて体の 芯から筋力を鍛えるク ラス
18:00						17:40~18:30 ジャズダンス	ヒップホップ 流行のヒップホップの曲 に合わせてリズムカルに 体を動かすクラス フラダンス	カキラ ヨガとよく似た関節を動 かすことで機能改善効 果を高めるエクササイズ
19:00			18:50~19:50 ヨガ			18:50~19:40 ヒップホップ	ハワイアンのリズムに のって踊るクラス ズンバ	バレトンソールシンセシス フィットネス・バレ・ヨガ の3つの要素を備えた裸 足のトレーニング
20:00	19:10~19:55 エアロ (中級)	19:10~20:00 太極舞		19:10~19:55 エアロ (中級)	19:00~20:00 バレトンソールシンセシス		ラテン音楽にのって踊 るエクササイズ ベリーダンス	太極拳 体を動かして精神統 一するクラス
21:00	20:10~21:10 ヨガ	20:10~20:55 きがるにエアロ (中級)	20:10~21:00 ズンバ	20:10~21:10 kaQiLa(カキラ)	20:15~21:05 ジャズダンス	20:00~21:00 ヨガ	アラブの音楽にのって 楽しく踊るクラス ジャズダンス	太極舞 中国の伝統武術や太 極拳などをベースに、 情緒あふれる音楽に 合わせて舞うクラス