

◆◇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◇◆

H30.10/1～

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00						10:20～11:00 かんたんエアロ	10:20～11:10 kaQiLa(カキラ)	はじめてエアロ 初心者向けクラス
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)			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 ジャズダンス	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		13:00～14:00 太極拳	12:55～13:40 コンディショニング		13:20～14:00 整体ヨガ		13:00～13:50 ピラティス	エアロ初級 初級者向けクラス
14:00	13:45～14:30 整体ヨガ			13:30～14:15 フラダンス		13:45～14:45 ヨガ	14:00～15:00 ヨガ	エアロ中級 中級者向けクラス
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)			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。
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	かんたんステップ 初心者向けステップ ヨガ
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	体・気・心を調和させ、ストレス解消へ向けたクラス
18:00						17:40～18:30 ジャズダンス	コンディショニング 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	整体ヨガ 整体体操がベースのヨガ
19:00			18:50～19:50 ヨガ			18:50～19:40 かんたんエアロビダンス	フラダンス ハワイアンリズムにのって踊るクラス	ピラティス 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
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		ズンバ ラテン音楽にのって踊るエクササイズ	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
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	20:10～21:00 kaQiLa(カキラ)	20:15～20:55 ズンバ 20:55～21:05 ストレッチ	20:00～21:00 ヨガ	ベリーダンス アラブの音楽にのって楽しく踊るクラス	バレトンソールシンセシス 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
							ジャズダンス ジャズのリズムにのって腰の動きを中心として身体を動かすクラス	太極拳 体を動かして精神統一するクラス
								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