

イーススタジオプログラム

平成31年1月～

ケガ防止の為、開始～15分過ぎでの参加はご遠慮ください

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
ルーシーダットン 10:40～11:30 大淵 ☆(120)	モーニング ヨガ 10:40～11:30 大淵 ☆(120)			リラクゼーション ヨーガ 10:40～11:20 MAKI ☆(90)	毎週土曜 13:30～16:30 パーソナルサポート を行います(予約制)
脂肪燃焼ステップ 13:30～14:15 石丸 ★(170)	シェイプUPダンベル 予 13:30～14:10 入江 ★★(200)	やさしいステップ 13:30～14:20 井手口 ★☆(260)	ピラティス 予 13:45～14:30 石丸 ☆(120)	楽しいエアロ 13:30～14:20 井手口 ★☆(180)	
フラ 14:20～15:10 諸富 ★(170)	ポール・リラクゼーション 予 14:25～14:55 寺本 ☆(70)	体元気になーれ 予 14:30～15:20 井手口 ☆(180)	リラクゼーション ヨーガ 14:45～15:30 MAKI ☆(90)	体元気になーれ 予 14:30～15:20 井手口 ☆(180)	ZUMBA 予 14:30～15:15 渡辺 ★★(190)
ゆったりヨガ 15:20～16:00 牛嶋 ☆(85)	コア・コンディショニング 予 15:05～15:25 寺本 ☆(60)	開始時間が 5分早く なりました		ポール・リラクゼーション 予 15:30～15:50 寺本 ☆(50)	リラクゼーション ヨーガ 15:30～16:20 MAKI ☆(90)
ヨガトレ 19:00～19:40 牛嶋 ★☆(140)	シェイプUPコア 19:15～19:45 石丸 ★☆(100)	ファットバーン・マーシャル(ショート) 予 19:15～19:45 渡辺 ★★(190)	燃焼系サーキット 19:15～19:45 入江 ★★(130)	コア・コンディショニング 予 19:15～19:45 寺本 ★☆(90)	
チューブEX 19:50～20:30 石丸 ★☆(200)	シェイプUPダンベル new 20:00～20:35 入江 ★★(200)	ZUMBA new 19:55～20:35 渡辺 ★★(190)	ポール・リラクゼーション 予 20:00～20:40 寺本 ☆(95)	ステップ&ダンベル new 20:00～20:35 入江 ★★(200)	ゆったりストレッチ 20:00～20:30 石丸or寺本 ☆(50)
フラ101(～15分初心者) 20:40～21:25 諸富 ☆(170)	クールダウン・ストレッチ 20:40～21:00 入江 ☆(50)	コンディショニング ヨーガ 20:40～21:20 山下 ★(90)	レッスンは2回/月 開催日は館内に掲示	ポール・リラクゼーション 20:40～21:00 寺本 ☆(50)	

リラクゼーション 有酸素運動 筋力トレーニング コンディショニング カルチャーダンス

- * ★印…運動強度を表しています。 ☆…優しい ★…やさしいきつさ ★☆…ちょっときつい ★★…結構きつい
- * ()カッコ内の数字は、体重55キロの人が該当プログラムで消費するカロリーです。
- * 予約のご案内 予…当日受付にてご予約 予…当日 10:30～ お電話にてご予約

赤字…先月より時間orプログラム変更

裏面にプログラム説明
があります！

プログラムの説明

平成31年1月～

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
ルーシーダットン タイが発祥の、健康を保つための伝統的な体操で、呼吸法を重視した自己整体法です。	モーニング ヨガ 簡単なヨガのポーズを中心に行いますので、初心者の方でも気軽にご参加いただけます。	やさしいステップ ステップ台を使った有酸素運動です。下半身強化や脂肪燃焼の効果があります。	ピラティス 体のバランスを整え、ボディラインを引き締めます。姿勢改善や腰痛肩こりの予防改善に効果的です。	リラクゼーション ヨーガ 瞑想で呼吸を整え心と体をいたわります。どなたでも安心して参加いただける優しいヨーガです。	
脂肪燃焼ステップ ステップと筋トレをミックスしたエクササイズです。しっかり汗をかきたい方にオススメです。	シェイプUPダンベル 楽しいエアロビクスで汗を流し、ダンベル運動で気になる部分をシェイプUPしていきます。	体元気になーれ マットの上で簡単な運動を行います。体の状態に不安がある方お疲れの方にオススメです。	リラクゼーション ヨーガ 瞑想で呼吸を整え心と体をいたわります。どなたでも安心して参加いただける優しいヨーガです。	楽しいエアロ やさしいダンスエクササイズです。若い方からシニアの方までどなたでも参加いただけます。	ZUMBA リズミカルなラテン系の音楽に合わせてながら、全身を動かす有酸素運動です。
フラ フラの音楽に合わせて、ゆったりした気分で踊ります。骨盤の引き締め効果抜群です！	ポール・リラクゼーション ストレッチポールで、心と体をゆるめます。姿勢改善、腰痛・肩こりの予防改善効果◎			体元気になーれ マットの上で簡単な運動を行います。体の状態に不安がある方、お疲れの方にオススメです。	リラクゼーション ヨーガ 瞑想で呼吸を整え心と体をいたわります。どなたでも安心して参加いただける優しいヨーガです。
ゆったりヨガ 基本的な動きを中心に、ゆったりとした雰囲気です。全身をほぐします。ヨガ初心者の方にもオススメです。	コア・コンディショニング 専用ツール(ひめトレ)などを使い体幹を活性化させて、ポールで整えた体をさらに安定させます。			ポール・リラクゼーション ストレッチポールで、心と体をゆるめます。姿勢改善、腰痛・肩こりの予防改善効果◎	ファットバーン・マーシャル 空手やムエタイなどの格闘技の動きをエキサイトした音楽に合わせて行う脂肪燃焼を目的としたクラスです！
ヨガトレ 筋トレの要素を取り入れたヨガです。全身をバランス良く鍛えることが出来ます。	シェイプコア お腹周りの引き締めやパフォーマンスUPを目的に、コア(体幹)を集中的にトレーニングします。	ファットバーン・マーシャル(ショート) 空手やムエタイなどの格闘技の動きをエキサイトした音楽に合わせて行う脂肪燃焼を目的としたクラスです！	燃焼系サーキット 有酸素運動と筋カトレーニングをミックスさせた、短時間集中型のちょっとハードなトレーニングです！	コア・コンディショニング 体幹の筋肉を活性化させることで、ポールで整えた体を安定させ、動かしやすくしていきます。	
チューブEX トレーニング用のチューブを使って全身の筋力トレーニングを行います。ボディラインの引き締めにもオススメです！	シェイプUPダンベル エアロビクスとダンベル(筋トレ)をミックスしたレッスンです。脂肪燃焼効果バツグンです！	ZUMBA リズミカルなラテン系の音楽に合わせてながら、全身を動かす有酸素運動です。	ポール・リラクゼーション ストレッチポールで、心と体をゆるめます。姿勢改善、腰痛・肩こりの予防改善効果◎	ステップ&ダンベル ステップとダンベル(筋トレ)をミックスしたレッスンです。脂肪燃焼効果バツグンです！	ゆったりストレッチ 一週間の疲れを癒すやさしいストレッチです。心地よい音楽を聴きながら全身をほぐします。
フラ101(15分間) 開始～15分間は初心者の方を対象としたミニレッスンです。骨盤周りの引き締めにも効果的です。	クールダウン・ストレッチ レッスン後の身体のケアと一日の疲れをリセットしたい方にオススメのストレッチです。	コンディショニング ヨーガ 心地よい音楽とヨガのポーズでゆったり心と体をほぐします。1日の疲れを癒しましょう。		ポール・リラクゼーション ストレッチポールで、心と体をゆるめます。姿勢改善、腰痛・肩こりの予防改善効果◎	