

イーススタジオプログラム

平成30年5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)			モーニング ヨーガ 10:40～11:20 MAKI ☆(110)	毎週土曜13～18時は 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 矢部 ★(170)	シェイプUPダンベル 13:30～14:15 入江 ★★(200)	やさしいステップ 13:30～14:20 井手口 ★☆(260)	ピラティス 13:45～14:30 矢部 ☆(120)	楽しいエアロ 13:30～14:20 井手口 ★☆(180)	
フラ 14:20～15:10 諸富 ★(170)	ゆったりピラティス 14:30～15:00 石丸 ☆(80)	体元気になるれ 14:30～15:20 井手口 ☆(180)	リラクゼーション ヨーガ 14:45～15:30 MAKI ☆(120)	体元気になるれ 14:30～15:20 井手口 ☆(180)	ZUMBA 14:30～15:15 渡辺 ★★(190)
ゆったりヨガ 15:20～16:00 牛嶋 ☆(85)	ひめトレ 15:05～15:20 矢部 ☆(30)				リラクゼーション ヨーガ 15:30～16:20 MAKI ☆(120)
					格闘技EX 16:30～17:15 渡辺 ★★(290)
ヨガトレ 19:00～19:40 牛嶋 ★☆(140)	シェイプUPコア 19:00～19:30 石丸 ★☆(100)	格闘技ショートEX 19:15～19:45 渡辺 ★★(190)	燃焼系サーキット 19:15～19:45 入江 ★★(130)	バランスボールEX 19:00～19:30 矢部 ★☆(100)	
チューブEX 19:50～20:30 矢部 ★☆(200)	シェイプUPダンベル 19:40～20:20 入江 ★★(200)	ZUMBA 20:00～20:40 渡辺 ★★(190)	ピラティス 20:00～20:40 矢部 ☆(140)	ステップ&ダンベル 19:45～20:25 入江 ★★(200)	ゆったりストレッチ 20:00～20:30 矢部or石丸 ☆(50)
ストレッチ 20:40～21:10 石丸 ☆(50)	リラクゼーション ヨーガ 20:30～21:20 山下 ★(90)			フラ101(～15分初心者) 20:40～21:30 諸富 ☆(170)	

ストレッチ系 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。

* 水曜・金曜 『体元気になるれ』のみ…当日10:30～ 電話でのご予約をお願いいたします。

裏面にプログラム説明が

プログラムの説明

平成30年5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。	モーニング ヨーガ どなたでも参加いただける優しい内容のヨーガです。ゆっくり全身をリラックスさせます。	
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 楽しいエアロボックスで汗を流し、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 どなたでも安心して参加いただける優しいヨーガです。日頃の疲れをゆっくりと癒します。	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、ゆっくりした気分で踊ります。骨盤の引き締め効果抜群です！	ゆったりピラティス ゆったりとした雰囲気の中で体のバランスを整えます。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 どなたでも安心して参加いただけるやさしいヨーガです。日頃の疲れをゆっくり癒します。
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べてをほぐします。ヨガ初心者の方にもオススメです。	ひめトレ 専用のポールを使い骨盤底筋群を鍛えます。骨盤周りの引き締めや尿漏れ予防の効果抜群です！				格闘技EX リズムに合わせてボクシングの基本動作を行います。日頃のストレス発散にオススメです！
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。	格闘技ショートEX リズムに合わせてボクシングの基本動作を行います。日頃のストレス発散にオススメです！	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！	バランスボールEX バランスボールに座ったり、寝転がったりしながら遊び感覚で楽しくトレーニングを行います。	
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カトレーニングを行います。ボディラインの引き締めにおすすめです。	シェイプUPダンベル エアロボックスとダンベル(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。	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。姿勢改善やスポーツのパフォーマンスUPにオススメです！	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。
ストレッチング ストレッチを行って気持ちの良い一週間をスタート！どなたでも安心して参加いただける内容です。	リラクゼーション ヨーガ 心地よい音楽とヨガのポーズでゆっくり心と体をほぐします。1日の疲れを癒しましょう。			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おすすめです。	