

# イーススタジオプログラム

平成30年10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) <b>要予約</b>	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
脂肪燃焼ステップ 13:30～14:15 石丸 ★(170) <b>要予約</b>	シェイプUPダンベル 13:30～14:10 入江 ★★(200) <b>要予約</b>	やさしいステップ 13:30～14:20 井手口 ★☆(260) <b>要予約</b>	ピラティス 13:45～14:30 石丸 ☆(120) <b>要予約</b>	楽しいエアロ 13:30～14:20 井手口 ★☆(180)	
フラ 14:20～15:10 諸富 ★(170) <b>要予約</b>	ポール・リラクゼーション 14:25～14:55 寺本 ☆(70)	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 ☆(90)	体元気になるれ <b>要予約</b> 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)	コア・コンディショニング 15:05～15:25 寺本 ☆(60)		<b>要予約</b>	ポール・リラクゼーション 15:30～15:50 寺本 ☆(50)	リラクゼーション ヨーガ 15:30～16:20 MAKI ☆(90)
		<b>要予約</b>		<b>要予約</b>	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 19:20～19:50 渡辺 ★★(190) <b>要予約</b>	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 19:00～19:30 寺本 ★☆(90)	
チューブEX 19:50～20:30 石丸 ★☆(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)	ポール・リラクゼーション 20:00～20:40 寺本 ☆(95)	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 石丸or寺本 ☆(50)
クールダウン・タイム 20:40～21:10 寺本 ☆(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)	

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。

\* 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10月～

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
<b>ルーシーダットン</b> 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。	<b>モーニング ヨガ</b> 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。	<b>やさしいステップ</b> 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。	<b>ピラティス</b> 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。	<b>リラクゼーション ヨーガ</b> 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。	
<b>脂肪燃焼ステップ</b> 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。	<b>シェイプUPダンベル</b> 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。	<b>体元気になーれ</b> 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。	<b>リラクゼーション ヨーガ</b> 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。	<b>楽しいエアロ</b> 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。	<b>ZUMBA</b> 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。
<b>フラ</b> 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！	<b>ポール・リラクゼーション</b> 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◎			<b>体元気になーれ</b> 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。	<b>リラクゼーション ヨーガ</b> 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。
<b>ゆったりヨガ</b> 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。	<b>コア・コンディショニング</b> 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。			<b>ポール・リラクゼーション</b> 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◎	<b>格闘技EX</b> 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！
<b>ヨガトレ</b> 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。	<b>シェイプコア</b> 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。	<b>格闘技ショートEX</b> 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！	<b>燃焼系サーキット</b> 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！	<b>コア・コンディショニング</b> 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。	
<b>チューブEX</b> 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もオススメです！	<b>シェイプUPダンベル</b> 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！	<b>ZUMBA</b> 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。	<b>ポール・リラクゼーション</b> 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◎	<b>ステップ&amp;ダンベル</b> 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！	<b>ゆったりストレッチ</b> 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。
<b>クールダウン・タイム</b> ストレッチポールやボールなどを使用して、心と体をクールダウン(落ち着かせる)させていきます。	<b>リラクゼーション ヨーガ</b> 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。			<b>フラ101(15分間)</b> 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。	