

# 2011年度 パークアリーナ小牧 スタジオプログラム

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:45 ~ 10:45		シンプル エアロ  西村	入門 エアロ  関屋	フィットネス 太極拳 (タイチー) 菊田	シンプル エアロ  関屋	入門 エアロ  菅嶋	ヒップホップ  宮島
13:40 ~ 14:40	入門 エアロ  森	入門 ステップ  岩崎	ヘルシー ヨガ  保坂	ミドル エアロ  古田	入門 エアロ  浅井	シェイフ ヨガ  玉越	ファット バーナー  森田
14:50 ~ 15:50	ミドル エアロ  山内					入門 ヒップホップ  サトシ	ヨガ &ピラティス  森田
18:45 ~ 19:45	ロー エアロ  早川	ファット バーナー  多和田	シェイフ ボクシング  HIROMI	シェイフ ヨガ  田中	入門 エアロ  青柳	ロー エアロ  早川	
20:00 ~ 21:00		ステップ  高橋	ロー エアロ  関屋	ヒップ ホップ  加藤	ズンバ  森田	ファット バーナー  林部	

ステップ 定員 (45名)      ズンバ・ヨガクラス 定員 (50名)      フィットネス太極拳・エアロクラス 定員 (60名)

プログラム名	レベル	人数	内容
入門 エアロ	★ 初心	60	エアロビクス入門編。基本的な動きをマスターしたい方に
シンプル エアロ	★ 初級	60	シンプルな動きを中心に無理なくエアロビクスを楽しんでいただけます！
ロー エアロ	★★ 初級	60	簡単な動きを中心に無理なくエアロビクスを楽しんでいただく初級者向け！！
ミドル エアロ	★★★ 中級	60	エアロビクスの基本をマスターしたい方の為のワンランク上のクラスです！！
ファットバーナー (脂肪燃焼)	★★★ 中級	60	足に負担をかけない動きを中心にゆっくりとしたペースで行う脂肪燃焼を目的としたエアロビクスです。
フィットネス 太極拳 (タイチー)	★ 初心	60	太極拳の動作をシンプルにしたプログラムで、流れるような美しい動きが特徴。 ココロとカラダをリラックスさせながら基礎代謝を大幅に改善し、痩せやすい身体を作ります。
入門 ステップ	★ 初心	45	ステップ台を使用する初級レベルのクラスで基礎運動(昇降運動)を修得していただきます。 老若男女に関らずどなたでもご参加いただけます。
ステップ	★★ 初級	45	ステップ台に慣れた方を対象にレベルアップしていろいろな動作を組み合わせたクラスです。 脂肪燃焼と総合的な体づくりにも効果的です。
シェイフ ボクシング	★★★ 中級	60	音楽に合わせて、ボクシングの動作をフィットネスアレンジして行うクラスです。 パンチの動作を多く取り入れた格闘系エクササイズです。
入門 ヒップホップ	★ 初級	60	ヒップホップ入門編。基本のステップをマスターしながらヒップホップの楽しさを修得していただきます。
ヒップホップ	★★★ 中級	60	ヒップホップの音楽を身体で感じながら踊るストリート感覚のダンスです。
ヨガ &ピラティス	★ 初心	50	筋肉に負担をかけずに、均整と調和の取れた、美しく、しなやかなボディを目指していきます。
ヘルシー ヨガ	★★ 初級	50	深い深呼吸・ゆっくりした動作・意識を集中して心身のリフレッシュをしていきます。
シェイフ ヨガ	★★★ 中級	50	心も身体もシェイプアップ！美しくしなやか、そして強いソウル&ボディに磨きあげます。
ズンバ	★★ 初級	50	世界中のダンス音楽を取り入れ、ダイナミックかつエキサイティングな動きはシェイプアップに効果があります。 皆さんでパーティーのような雰囲気を楽しみましょう。