

# 2018年度 パークアリーナ小牧 スタジオプログラム(H30.4~H31.3)

	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 ★ 青柳千春	入門 エアロ ★ 関屋由実	ヨガ& ピラティス ★ 高橋美奈	入門 エアロ ★ 高橋美奈	かんたん ピラティス ★ 森 江美子	
11:15 ~ 12:15			ロー エアロ ★★ 関屋由実			シンプル エアロ ★ 山内純	
13:40 ~ 14:40	入門 エアロ ★ 森 江美子	ステップ ★★ 岩崎多賀子	シンプル エアロ ★ 永田恵子	ミドル エアロ ★★★ 大塚雅恵	フィットネス フラ ★~★★ 浅井真由美	シェイプ ヨガ ★★★ 山内純	ファット バーナー ★★★ 林部志乃富
14:50 ~ 15:50	ミドル エアロ ★★★ 早川奈保		バレトン ★★ 永田恵子				ヘルシー ヨガ ★★ 林部志乃富
18:45 ~ 19:45		ファット バーナー ★★★ 高橋美奈	ミドル エアロ ★★★ 大塚雅恵	シェイプ ヨガ ★★★ YOU	入門 エアロ ★ 青柳千春	ロー エアロ ★★ 林部志乃富	
20:00 ~ 21:00		ステップ ★★ 高橋美奈	ロー エアロ ★★ 関屋由実	楽しく ヒップホップ ★★ 織田真由美	ズンバ ★★ 大塚雅恵	ファット バーナー ★★★ 林部志乃富	

エアロクラス 定員(60名) ヨガクラス・ズンバ・ピラティス・バレトン 等 定員(50名) ステップ 定員(45名)  
 予約受付は、当日朝から行えます(但し電話では不可)。スタジオへはステップのみ15分前、エアロピクス・ヨガ等は10分前から入場できます。  
 お子様を連れての参加はできませんのでご了承ください。

プログラム名	レベル	人数	内容
入門 エアロ	★ 初心	60	エアロピクス入門編。基本的な動きをマスターしたい方に
シンプル エアロ	★ 初心	60	シンプルな動きを中心に無理なくエアロピ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ピクスを楽しんでいただく初級者向け!!
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ピクスです。
ミドル エアロ	★★★ 中級	60	エアロピクスの基本をマスターした方のためのワンランク上のクラスです!!
ヨガ&ピラティス	★ 初心	50	ヨガとピラティスの動きを取り入れた初心者向けのクラスです。 呼吸法・ストレッチ・ウェイトトレーニングでしなやかにシェイプアップ!!
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力づくりに効果的です。
楽しく ヒップホップ	★★ 初級	50	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。中学生・高校生の方もぜひ参加して下さい。
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。
シェイプ ヨガ	★★★ 初中級	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。
かんたん ピラティス	★ 初心	50	だれでも気軽に参加できるピラティス入門編。 ストレッチと、ウェイトトレーニングの効果を同時にもちらし、しなやかな身体づくりを目指していきます。
フィットネス フラ	★~★★ 初心~初級	50	フラの動作を利用しながら、体幹をきたえます。ハワイアンで心も体も癒されます。
バレトン	★~★★ 初心~初級	50	バレエ・ヨガ・フィットネスの要素をバランスよく組み合わせた、新感覚のプログラムです。 筋バランス・柔軟性・身体機能の向上に効果的!!