

武蔵野の森総合スポーツプラザ スタジオ・プールプログラム

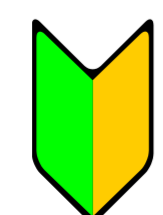
平成30年 12月～平成31年 3月

月	火		水			木			金			土		日		
	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	プール	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	プール	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	プール	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	
9:30																
10:00	10:00～11:00 バレエストレッチ & エクササイズ 高橋	10:00～11:00 ヨガ kazu	10:00～11:00 お気軽フラ エクササイズ ヘボ アヒヒ 朋	10:15～11:15 ZUMBA 志村 晴子		9:45～10:45 ヨガ 八重樫			10:30～11:30 スタジオ変更 かんたん エアロビクス 石丸	10:30～11:30 ヨガ 新岡				10:00～11:00 ヨガ kazu	10:00	
11:00	11:15～12:15 初めてバレエ 高橋	11:30～12:20 おためし ステップ50分 渡辺 優子	11:15～12:15 フラ ヘボ アヒヒ 朋	11:30～12:30 バランス コーディネーショ ン 志村 晴子	11:00～12:00 ビギナー フォーミング (成人) 各定員30名	11:00～12:00 かんたん エアロビクス 巻野			11:00～12:00 ビギナー フォーミング (成人) 各定員30名		11:00～12:00 スタジオ変更 ヨガ kii	11:00～12:00 バレトン MaYu	11:00～12:00 ビギナー フォーミング (成人) 各定員30名			11:00
12:00		12:30～13:30 健康体操 渡辺 優子				12:30～13:30 初めて ヒップホップ MaYu			11:45～12:45 バレエパー ストレッチ 新岡	11:45～12:45 バランス コーディネーショ ン 星		11:45～12:45 ヒップホップ MaYu		11:30～12:15 レップリーボック 石毛	11:15～12:15 はじめてヨガ 岡村 幸	12:00～12:45 お楽しみレッスン スタッフ
13:00												13:00～14:00 健康体操 Kaori		12:30～13:30 ヨガ 岡村 幸		
14:00	14:00～15:00 太極拳 甲斐 由樹				14:00～15:00 乳幼児(Jコース) (2才～4才) 定員20名	14:00～15:00 ヨガ 新岡			14:00～15:00 乳幼児(Jコース) (2才～4才) 定員20名			13:00～14:00 健康体操 Kaori	14:00～15:00 乳幼児(Jコース) (2才～4才) 定員20名	13:45～14:45 骨盤調整ヨガ 小川万里		
15:00			15:30～16:20 子どもバレエ 高橋		15:00～16:00 Aコース (4才～6才) 定員35名			15:00～16:00 Aコース (4才～6才) 定員35名			14:15～15:15 ラテン Kaori	15:00～16:00 Aコース (4才～6才) 定員35名	15:00～16:00 パワーヨガ 小川万里			15:00
16:00			16:30～17:20 子どもバレエ 高橋		16:00～17:00 Bコース (5才～8才) 定員35名			16:00～17:00 Bコース (5才～8才) 定員35名			15:30～16:30 筋コン& ストレッチ Kaori	16:00～17:00 Bコース (5才～8才) 定員35名				16:00
17:00			各コース定員20名		17:00～18:00 Cコース (小学生以上) 定員35名			17:00～18:00 Cコース (小学生以上) 定員35名				17:00～18:00 Cコース (小学生以上) 定員35名				17:00
18:00					18:00～19:00 育成(Dコース) (中級5級以上) 定員40名			18:00～19:00 育成(Dコース) (中級5級以上) 定員40名				18:00～19:00 育成(Dコース) (中級5級以上) 定員40名				18:00
19:00		19:15～20:15 ヨガ 岡村 幸		19:30～20:30 ヨガ kazu	19:30～20:30 スピードアップ (成人) 定員30名			19:30～20:15 アクアビクス (成人)定員30名			19:00～19:45 ZUMBA 巻野					19:00
20:00	19:30～20:15 レップリーボック 石毛		19:45～20:45 TBC 巻野			20:30～21:30 ストレッチ &ヨガ Emi			20:00～21:00 エアロビクス 佐藤 果純			20:00～21:00 ピラティス 尾崎 祐子				20:00
21:00		20:30～21:30 リラックス ヨガ 岡村 幸														21:00

♪お楽しみ♪  
レッスン  
1・3週目  
ZUMBA 和田  
2・4週目  
おためしステップ  
山川

\*スタジオレッスン参加料1レッスン ¥1,000

\*お楽しみレッスンのインストラクター・内容につきましては館内掲示をご覧ください



初心者

☆ 初級者

☆☆ 中級

☆☆☆ 上級



シューズが必要なクラス

# スタジオプログラム 内容

## コンディショニング系

はじめてヨガ(60分)		簡単なポーズで心身の調和をはかるクラス
リラックスヨガ(60分)	~ ☆	やさしいポーズで呼吸を整え、リラックスするクラス
骨盤調整ヨガ(60分)		ヨガのポーズを取りながら骨盤を整えていくクラス
パワーヨガ(60分)	☆☆☆	立位のポーズが多く、ヨガのポーズで筋カトレニング・シェイプアップを目指すクラスです
ヨガ(60分)	~ ☆	ポーズ・呼吸・リラクゼーションの三位一体で心身の調和をはかるクラス
ストレッチ&ヨガ(60分)	~ ☆	簡単なストレッチをして優しいポーズで身体をほぐすクラス
お楽しみレッスン	~ ☆ ☆	お楽しみレッスンは内容が変わりますので館内掲示をご覧ください
健康体操(60分)	☆	簡単な有酸素運動、全身の筋カトレニングで健康的な身体づくりをするクラス
太極拳(60分)		中国の武術をゆっくりとした無理のない動きで健康維持をはかるクラス
バランスコーディネーション(60分)	☆	ほぐし・ストレッチ・簡単な筋カトレニングで全身のバランスを整えるクラス
バレエバーストレッチ(60分)	☆	バレエバーストレッチを使ってストレッチを行うクラス
バレエストレッチ&エクササイズ(60分)	☆	バレエの動きを取り入れたストレッチと簡単な筋カトレニングをするクラス

## 筋カトレニング系

筋コン&ストレッチ(60分)	~ ☆	全身の筋カトレニングとストレッチで引き締まった身体作りを目指すクラス
ピラティス(60分)	☆	身体の芯から整えて、美しいボディラインを作り上げていくクラス
バレトン(60分)	☆ ~ ☆ ☆	フィットネス・バレエ・ヨガの動きを組み合わせた裸足で行うボディメイクエクササイズクラス

## 有酸素系

かんたんエアロビクス(60分)	~ ☆	低衝撃・簡単な動きで楽しく全身の血液循環をよくするクラス
エアロビクス(60分)	☆☆	低衝撃なエクササイズで効率よく脂肪を燃焼していくクラス
おためしステップ(50分)	☆	ステップ台を使い、音楽に合わせて基本的な動作を習得していくクラス
レップリーボック(45分)	☆☆	ステップ台とフリーウエイトを使い、筋カトレニングをするクラス
ステップ(60分)	☆☆	ステップ台を使い、音楽に合わせて簡単な動きで脂肪燃焼をするクラス
トータルボディコンディショニング(T・B・C)(60分)	☆☆ ~ ☆ ☆ ☆	ステップ台・チューブなどを使い脂肪燃焼・トレーニングをするクラス

## ダンス系

ZUMBA(45分/60分)	45分 ☆    60分 ☆ ☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させて、音楽も踊りも楽しむクラス
初めてヒップホップ(60分)	~ ☆	リズムの取り方や簡単な振付をを楽しみながらダンスを習得していくクラス
ヒップホップ(60分)	☆☆	ステップバリエーションを楽しみながらダンスを習得していくクラス
お気軽フラエクササイズ(60分)		フィットネスウエアで気軽にフラをしながら美尻を目指すクラス
フラ(60分)	☆☆	歌詞の意味を理解し、多くの振付をマスターしていくクラス
初めてバレエ(60分)		バレエの基礎を習得するクラス
ラテン(60分)	☆☆	ラテン音楽の複雑で速いビートに合わせてダンスを楽しむクラス

## プール系

ビギナー(60分)	☆	4泳法の中から個々の希望する泳ぎを基礎から集中的に行うレッスン。25Mを無理なく泳ぐことが出来るコース
フォーミング(60分)	☆☆	4泳法をより美しく・より速く・より楽に泳ぐことが出来るコース。ビギナーよりワンランク上達できるコース
スピード(60分)	☆☆☆	インターバル練習を行いながらスピードの強弱をつけフォーミングコースよりワンランク上の練習を行うコース
アクアピクス(45分)	☆ ~ ☆ ☆	水の特性を生かし膝・腰への無理な負担も少なく、楽しくリズムに合わせて体を動かすクラス



初心者

☆ 初級者

☆☆ 中級

☆☆☆ 上級



シューズが必要なクラス