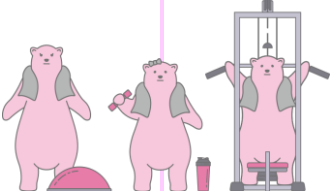


F I T 3 6 5 都城 4月スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	4/29(木・祝)
9:00							
30							
10:00	 10:00-10:45 ヨガ AYA	 10:00-10:45 ボディシェイプ HIROMI	 10:00-10:45  チャキーラ	 10:00-10:45 BODYATTACK 練習15分+本番30分 内立輪	  10:00-10:45 コンディショニング ヨガ 富高	 10:15(30) 仮屋崎 筋膜リセット	 10:00-10:45 BODYATTACK 練習15分+本番30分 内立輪
30							
11:00	 11:15-12:00 ★はじけるエアロ★ 山元	 11:15-12:00 骨格調整 ヨガセラピー HIROMI	11:15(30) チャキーラ BODYCOMBAT	 11:15-12:00 ヨガ 山元	 11:15-12:00 バレトン 丸野	  11:15-12:00 ポール コンディショニング CHIKA	 11:15-12:00 ヨガ 山元
30							
12:00	 12:30(30) 仮屋崎 BODYPUMP			 12:30-13:15 機能改善 ピラティス Yuuka	 12:30(30) 西川 LES MILLS SH'BAM	12:30-13:15  CHIKA	 12:30-13:15 機能改善 ピラティス Yuuka
30							
14:00	感染対策の為スタジオは定員予約制となります。 4月1日より定員数は30名と致します。 定員数は都城市の状況により変化致します。 定員数の変更に関しては館内掲示板またはホームページをご確認下さい。 予約チケットの配布は各スタジオプログラム開始15分前よりフロントで行いますので各自お取りになり、スタジオにご参加下さい。 <会員様へお願いとご協力> 各スタジオプログラムの間は、換気と消毒を行うため、30分以上の間隔をあけております。 待ち時間が長くなる会員様には大変ご迷惑をお掛け致します。					 13:45-14:30 ヨガ 富高	13:45(30) 西川 LES MILLS SH'BAM
30							
15:00						 15:00(30) 西川 LES MILLS SH'BAM	14:45-15:30 BODYCOMBAT 福留
30							
16:00							
17:00							
18:00		火・水曜のストレッチポールはどなた様でも参加できます！ 家族会員様も参加できます。					
30		 18:10(20) 久保 ストレッチポール(癒しの音)	 18:10(20) 久保 ストレッチポール(オルゴール)				
19:00		 19:00-19:45 カーディオトレーニング (ステップ) 内立輪	  19:00-19:45 BODYCOMBAT チャキーラ	 19:00-19:45 リラックス ヨガ AYA	 19:00-19:45 ★はじけるエアロ★ 山元	 19:00-19:45 バレトン 丸野	
30							
20:00	 20:15-21:00 BODYATTACK 内立輪	  20:15-21:00 ZUMBA 6、20日 メガダンス 13、27日 チャキーラ	 20:15(30) 仮屋崎 BODYPUMP	 20:15-21:00 BODYCOMBAT 福留	 20:15-21:00 ヨガ 丸野		
30							
21:00							
30							
22:00							
30							

FIT365都城 スタジオプログラム案内

	クラス名		内容
有酸素系	はじけるエアロ		エアロビクスの基本であるステップを中心に体を動かします。初めての方におすすめのクラスです。
	ボディシェイプ		エアロビクスと筋力トレーニングを組み合わせ、ボディラインを整えるクラスです。
	バレトン		バレエ×ヨガ×フィットネスの3つの要素を取り入れ、体幹を中心としたエクササイズです。
	カーディオトレーニング (ステップ)		心肺機能を上げながら筋トレを行い、心肺機能の向上、脂肪燃焼を高めるクラスです。ステップ運動も行います。

ヨガ・調整系	ヨガ		呼吸とともに体をほぐし整え、意識して体の内面を確認するクラスです。
	 コンディショニングヨガ		通常のヨガのクラスの動きに、体の軸(体幹)をしっかりと整える動きを加えたヨガのクラスです。
	 リラックスヨガ		ポーズの1つ1つがゆっくりなので初心者の方でもおすすめです。通常のヨガのクラスより少し優しいクラスのになります。
	機能改善ピラティス		基本のピラティスの動きを習得し、身体のコリや痛みの緩和で快適な身体を目指すクラスです。
	骨格調整セラピー		身体の土台となる骨盤周辺の筋肉をしっかり動かし、腹部の脂肪減少、姿勢改善、スタイルアップを目指していくクラスです。
	 ボールコンディショニング		ストレッチポールを使って全身の筋肉を整えるクラスです。
	ストレッチポール (癒しの音)		癒しの音 & ストレッチポールを使い体の歪み、筋肉のコリ、ハリをリセットするクラスです。
	ストレッチポール (オルゴール)		オルゴール音 & ストレッチポールを使い体の歪み、筋肉のコリ、ハリをリセットするクラスです。
	筋膜リセット		テニスボールを使って筋膜リリースとストレッチを行い、筋肉の柔軟性や弾力性を高めるクラスです。

ダンス			ラテン系の音楽とダンスを融合させ創作されたダンスエクササイズです。初めてでも大丈夫！
			あらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスしたフィットネスダンスプログラムです。

レズミルズ	BODYCOMBAT	格闘技系 有酸素	キックやパンチといった格闘技の動作で、しっかりと汗を流します！ストレス発散にオススメ！
	BODYPUMP	筋トレ系 有酸素	コンパクトな重りを使い、音楽に合わせて動くシェイプアップしたい方にオススメのクラスです。
	BODYATTACK	エアロ系 有酸素	筋力強化エクササイズとアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたクラスです。
	LES MILLS SH'BAM	ダンス系 有酸素	シンプルな振り付けのダンスを、楽しい音楽に合わせて踊ります。初心者でも気持ちよく踊れる楽しいクラスです。