

F I T 365 都城 12月スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	年末年始別紙にて
9:00							
10:00	4 休講						
10:15-11:00	骨トレヨガ AYA	ボディシェイプ HIROMI	10:15-11:00 メガダンス 13.27日 ZUMBA 6.20日 チャキーラ	10:15-11:00 BODYATTACK 練習15分+本番30分 内立輪	10:15-11:00 コンディショニング ヨガ 富高	10:30-11:15 首&肩 メンテ CHIKA	
11:00	11:15-12:00 ★はじけるエアロ★ (中級程度) 山元	11:15-12:00 骨格調整 ヨガセラピー HIROMI	11:15-11:45 BODYCOMBAT チャキーラ	11:15-12:00 ヨガ 7.14.28日 ヨガ 21日 山元/丸野	11:15-12:00 バレトン 丸野	11:45-12:15 STRONG 30® CHIKA	
12:00	12:15-13:00 ヨガ 山元	12:30-13:00 カーディオ 内立輪	12:15-13:00 骨盤調整 アロマヨガ 平岡	12:15-13:00 機能改善 ピラティス Yuuka		12:30-13:15 ZUMBA FITNESS CHIKA	
13:00				14.28 休講		13:30-14:15 リフレッシュ ヨガ 富高	
14:00	※一部人数制限アリ(ボディパンプ)						
15:00	レッスン前後、ストレッチスペース周辺での長時間の会話、大声での会話はお控えください。						
16:00							
17:00							
18:00	18:15-18:45 パワーヨガ 丸野	18:15-18:35 ストレッチポール 久保	18:10-18:40 BODYPUMP 久保				
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 ヴィンヤサヨガ Saaya	19:00-19:45 LES MILLS SH'BAM 西川	19:00-19:45 バレトン 丸野	Xmas・忘年会・年末だべあ 今年、溜め込んだ脂肪は 今年のうちに..... よいお年をだべあ	
20:00	20:00-20:45 BODYATTACK 内立輪	20:00-20:45 ZUMBA 12.26日 メガダンス 5.19日 チャキーラ	20:00-20:30 BODYPUMP 久保	20:00-20:45 BODYCOMBAT 福留	New! 20:00-20:45 キャンドルヨガ 丸野		
21:00			定員25名				

★スタジオプログラムの参加は**オプション契約**が必要となります★

FIT365都城 スタジオプログラム案内

	クラス名		内容
有酸素系	やさしいエアロ (初級程度)		エアロビクスの基本であるステップを中心に身体を動かします。 初めての方におすすめのクラスです。
	はじけるエアロ (中級程度)		やさしいエアロより少し難易度をあげたクラスです。
	ボディシェイプ		エアロビクスと筋カ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。
	STRONG NATION		音楽に合わせ強度変換するHITトレーニング。 格闘技や球技等の動きを取り入れ筋トレ、有酸素を行うプログラムです。
ヨガ・調整系	ヨガ		呼吸とともに身体をほぐし整え、 意識して体の内面を確認するクラスです。
	リフレッシュヨガ		基本のヨガの動きに連動性を取り入れ、しなやかな身体と心を 目指していくクラスです
	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)をしっかり和 整える動きを加えたヨガのクラスです。
	ストレッチヨガ		呼吸とともに体をほぐし整え、ヨガとストレッチを 組み合わせたどなたでも楽しめるクラスです。
	パワーヨガ		従来のヨガよりも活動的で運動量の高い 脂肪燃焼にも効果的なヨガのクラスです。
	骨トレヨガ		ヨガのポーズを取り入れながら、筋膜の癒着を剥がし 快適美ボディを作っていくクラスです。
	骨格調整ヨガセラピー		身体全身の骨格周辺の筋肉をゆっくり動かし、ストレッチポールを 使いながら姿勢改善、疲労回復を行うレッスンです。
	骨盤調整アロマヨガ		背骨・骨盤まわりを整え、骨盤をスムーズに動かせるようにする調整系 のクラスでアロマの香りも楽しめます。
	ヴィンヤサヨガ		呼吸に合わせて流動的に連続でポーズをとります。筋肉の収縮、弛緩の 反復運動を行うクラスです。
	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。
	首&肩メンテ		首や肩の筋肉・関節を整える方法を習得します。 首、肩コリ、頭痛など不調改善を目指します。
	ストレッチポール		音楽&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。
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。
レスミルズ		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！
		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。
		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。
		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。