

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		音楽に合わせて強度変換する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。
	朝ヨガ		1日を元気に過ごせる様、身体を動かしエネルギーを全身に巡らせるクラスです。
	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。
	リンパコンディショニング		リンパや筋肉に働きかけ調整することで身体の不調を改善し自己免疫力の向上を目指します。
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。

FIT365都城 4月スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	4/29日
9:00							
10:00	10:15-11:00 癒しの朝ヨガ 平岡	10:15-11:00 ボディシェイプ HIROMI	10:15-11:00 メガダンス 10.24日 ZUMBA 3.17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 リンパ コンディショニング CHIKA	10:15-11:00 パワーヨガ 丸野
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 やさしいエアロ 4.11日 (初級程度) ヨガ 18.25日 山元	11:15-12:00 バレトン 丸野	11:45-12:15 STRONG 30® CHIKA	11:15-12:00 ★はじけるエアロ★ (中級程度) 山元
12:00	12:15-13:00 ヨガ 山元	12:30-13:00 カーдио 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	12:15-13:00 ヨガ 山元
13:00				4・25 休講		13:30-14:15 リフレッシュ ヨガ 富高	13:15-14:00 カーディオトレーニング (ステップ) 内立輪
14:00	<p>※一部人数制限アリ(ボディパンプ)</p> <p>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。</p>			<p>フィットネスジム FIT365 都城</p> <p>Instagram はじめました!</p> <p>Follow Me!</p> <p>情報配信中!</p> <p>@fit365_miyakonojo</p> 			14:15-15:00 BODYATTACK 内立輪
15:00							
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	New! 19:00-19:45 DANCE 西川	19:00-19:45 バレトン 丸野		花見だべあ 新生活が始まる季節! トレーニング始動だべあ
20:00	20:00-20:45 BODYATTACK 内立輪	ZUMBA MEGADANCE 20:00-20:45 メガダンス 9.23日 2.16.30日 チャキーラ	20:00-20:30 BODYPUMP 久保	4・11日 20:15-21:00 BODYATTACK 内立輪	20:00-20:45 ヨガ 丸野		
21:00			定員25名	18・25日 20:00-20:45 BODYCOMBAT 福留			

★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★