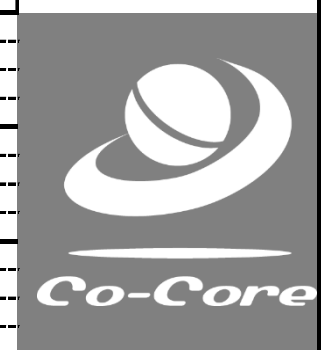


# メディカルフィットネス Co-Core スタジオプログラム 2・3月

	月	火	水	木	金	土	
9:30	めざましストレッチ 9:30~9:50	めざましストレッチ 9:30~9:50	めざましストレッチ 9:30~9:50	めざましストレッチ 9:30~9:50	めざましストレッチ 9:30~9:50	めざましストレッチ 9:30~9:50	9:30
10:00	河野 サーキット 10:00~10:30	三谷 ピラティス 10:00~10:45	浅山 エアロ45 10:00~10:45	上田 チェアエクササイズ 10:00~10:30	船田 かんたんヨガ 10:00~10:45	岡田 ピラティス 10:00~10:45	10:00
11:00	河野 バランスボール 10:45~11:15	船田 はじめてステップ 11:00~11:30	浅山 肩こり・腰痛体操 11:00~11:30	船田 はじめてエアロ 10:45~11:15	上田 ZUMBA GOLD 11:00~11:30	船田 はじめてステップ 11:00~11:30	11:00
12:00	船田 アロマリラックス 11:30~12:00	岡田 The!柔軟 11:45~12:00	三谷 青竹 11:45~12:15	上田 ストレッチボール 11:30~12:00	上田 ウェーブストレッチ 11:45~12:15	上田 アロマリラックス 11:45~12:15	12:00
13:00							13:00
14:00	船田 肩こり・腰痛体操 13:15~13:45	船田 チェアエクササイズ 13:15~13:45	浅山 はじめてエアロ 13:15~13:45	船田 ウェーブストレッチ45 13:15~14:00	仙波 太極拳 13:15~14:00	三谷 肩こり・腰痛体操 13:15~13:45	14:00
15:00	上田 ステップ45 14:00~14:45	浅山 エアロ45 14:00~14:45	河野 ピラティス 14:00~14:45	上田 ZUMBA GOLD 14:15~14:45	上田 エアロ45 14:15~15:00	上田 はじめてエアロ 14:00~14:30	15:00
16:00	上田 かんたんヨガ 15:00~15:45	浅山 バランスボール 15:00~15:30	河野 サーキット 15:00~15:30	上田 はじめてステップ 15:00~15:30	浅山 ひっこめお腹 15:15~15:35	三谷 サーキット 14:45~15:15	16:00
17:00	船田 The!柔軟 16:00~16:15	河野 ウェーブストレッチ 15:45~16:15	上田 ストレッチボール 15:45~16:15	浅山 アロマリラックス 15:45~16:15	青竹 15:45~16:15	船田 15:30~16:00	17:00
18:00						上田 ストレッチボール 16:15~16:45	18:00
19:00	船田 ウェーブストレッチ45 18:15~19:00	船田 ストレッチボール 18:15~18:45	上田 かんたんヨガ 18:15~19:00	三谷 肩こり・腰痛体操 18:15~18:45	小川 バレトン 18:15~19:00		19:00
20:00	三谷 ひっこめお腹 19:10~19:30	船田 ピラティス 19:00~19:45	河野 バランスボール 19:15~19:45	浅山 はじめてエアロ 19:00~19:30	河野 サーキット 19:15~19:45		20:00
21:00	上田 ZUMBA45 19:45~20:30	河野 青竹 20:00~20:30	上田 Happy Dynamic Move 20:00~20:30	三谷 ストレッチボール45 19:45~20:30	浅山 アロマリラックス 20:00~20:30		21:00



各プログラムの詳細は裏面をご覧ください。

# レッスン内容・強度・難易度一覧表

種類	レッスン名	強度	難易度	レッスン内容
リラクゼーションクラス	めざましストレッチ(20分)	★☆☆	★☆☆	朝の目覚めに、体を動かしながら伸ばして一日スッキリすごします。
	アロマリラックス(30分・45分)	★☆☆	★☆☆	アロマの香りが充満する空間でゆっくりリラックスしながらストレッチ。
	The 柔軟!(15分)	★☆☆	★☆☆	15分の短い時間で疲れた体をしっかりとストレッチします。体が柔らかくなりたい人におススメ!
	ストレッチポール(30分・45分)	★☆☆	★☆☆	ストレッチポールを使用し、体の深部筋を緩め、姿勢をリセット!美しい立ち姿をつくります。
	ウェーブストレッチ(30分・45分)	★☆☆	★☆☆	ウェーブリングを使用し、「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」を同時に行います。気持ちのいいレッスンです。
コアコンディショニングクラス	バランスボール(30分)	★☆☆	★★☆	バランスボールを使用し、音に合わせて楽しくエクササイズすることで体の中心の筋肉を鍛えることができます。
	ピラティス(45分)	★★☆	★★☆	インナーマッスルを特有の呼吸法と共に動かし、身体を支えるための筋肉を鍛えます。美姿勢・引き締まった身体をつくります。
	バレトン(45分)	★★☆	★☆☆	バレエ・フィットネス・ヨガの動きをくみあわせた、ボディメイクエクササイズです。
機能改善クラス	ひっこめお腹(20分)	★★☆	★☆☆	腹筋運動を中心におなか・腰まわりの引き締め運動をします。おなかをひっこめたい!きれいなくびれをつくりたい方へ!
	肩こり・腰痛体操(30分)	★☆☆	★☆☆	肩・首・背中周りをほぐし、体幹部をストレッチ・強化することで肩こり・腰痛を予防します。
	チェアエクササイズ(30分)	★☆☆	★☆☆	ひざ、腰に不安のある方も椅子に座ったまま運動ができます。体力に自信のない方もぜひご参加を!
入門リズムクラス	青竹(30分)	★☆☆	★☆☆	音楽に合わせて青竹を踏んだり、足裏のマッサージをすることにより足裏を刺激し、健康な体をつくります。
	はじめてエアロ(30分)	★☆☆	★★☆	リズムに合わせたエアロビクスの入門クラスです。はじめての方でも安心してご参加いただけます。
	はじめてステップ(30分)	★★☆	★☆☆	ステップ入門のクラス。音楽に合わせて踏み台昇降運動をすることで効率よく脂肪燃焼ができ、下半身強化にも効果的!
	ZUMBA GOLD(30分)	★☆☆	★☆☆	ラテンの音楽にあわせて楽しく汗をかく脂肪燃焼プログラムです。動きにこだわることなく、パーティーのような雰囲気を楽しめます。
初級リズムクラス	エアロ 45(45分)	★★☆	★★☆	入門クラスのエアロビクス(はじめてエアロ)に慣れてきたら、少し長い時間楽しめるエアロビクスに!気持ちよい汗をかけます。
	ステップ 45(45分)	★★☆	★★☆	はじめてステップに慣れてきたら、ステップのコンビネーションを楽しんでみましょう。楽しく気持ちの良い汗がかけます!
	ZUMBA 45(45分)	★★☆	★☆☆	ラテンの音楽にあわせて楽しく汗をかく脂肪燃焼プログラムです。動きにこだわることなく、パーティーのような雰囲気を楽しめます。
	Happy Dynamic Move(30分)	★★★	★☆☆	Happy(楽しい)Dynamic(大きく)Move(動く) 音楽に合わせて楽しく大きく動きます。シンプルな動きで思いっきり汗をかきたい人におススメです。
	サーキット(30分)	★★★	★☆☆	有酸素運動と、軽めの筋力トレーニングを交互に行い、シェイプアップ効果の高いクラスです。
ヨガクラス	かんたんヨガ(45分)	★★☆	★★☆	さまざまなポーズをとりながら、心と体のバランスをとり、頭も体もスッキリ!45分かけて気持ちと体をリセットしましょう!
カルチャー	太極拳(45分)	★★☆	★★☆	ゆっくりとした動作で、全身の筋肉を使いながら、身体を動かしていきます。どなたでも安心してご参加いただけます。

**すべてのレッスンは初心者対象レッスンです。安心してご参加ください!**