

スタジオレッスンスケジュール

若い方から中高年の方まで楽しめるプログラム

	火	水	木	金	土	日	
9:30						9:30～10:10(40分) 筋トレ&ストレッチ アスレスタッフ	9:30
:45							:45
10:00							10:00
:15							:15
:30	10:15～11:15(60分) ズンバ 大熊	10:15～11:00(45分) エアロビクス(中・上級) ユジナ	10:15～11:00(45分) メガダンス ユジナ	10:15～10:30(15分) エアロビクス(初心者) 片岡	10:15～11:10(55分) エアロビクス(中・上級) Kyoko	10:20～11:20(60分) ピラティス 木村	:30
:45							:45
11:00				10:35～11:20(45分) エアロビクス(初級) 片岡			11:00
:15							:15
:30	11:25～12:25(60分) ボクワ (ステップ&アップ) 大熊	11:10～11:55(45分) かんたんヨガ ユジナ	11:10～12:10(60分) フリースタイルダンス KANA	11:30～12:30(60分) ゆったりヨガ 片岡	11:20～12:20(60分) コアダンスエクササイズ 野中	11:30～12:30(60分) サーキットエアロ 野中	:30
:45							:45
12:00		12:05～12:30(25分) スロートレーニング 内田					12:00
:15							:15
:30	12:35～13:00(25分) ホールストレッチ 内田						:30
:45							:45
13:00	13:10～13:50(40分) 筋トレ&ストレッチ 板橋	12:40～13:40(60分) ピラティス 野中	13:10～13:40(30分) アンチエイジ筋トラス 内田	13:10～13:40(30分) スタイルアップトレーニング アスレスタッフ	13:00～14:00(60分) 太極拳 松村		13:00
:15							:15
:30							:30
:45		13:45～14:15(30分) 腰痛体操 海老澤		13:45～14:15(30分) 腰痛体操 海老澤			:45
14:00	14:00～15:00(60分) ヨガ ユジナ	14:25～15:25(60分) フラダンス 小澤 〔女性専用プログラム〕	13:50～14:20(30分) くびれ体操 片岡	14:25～15:25(60分) ヨガ 黒澤	14:10～15:10(60分) フィジカルトレーニング ユジナ	14:10～14:40(30分) エアロビクス(初級) 今井	14:00
:15							:15
:30							:30
:45							:45
15:00			14:30～15:30(60分) ゆったりヨガ 片岡			14:50～15:20(30分) 骨盤体操 今井	15:00
:15							:15
:30							:30
:45							:45
16:00							16:00
:15							:15
:30							:30
:45							:45
17:00			有料クラス 16:30～17:15(45分) ジュニアヒップホップ (4才～小学3年) 中澤				17:00
:15							:15
:30							:30
:45							:45
18:00		有料クラス 17:45～18:45(60分) 空手教室 富澤	有料クラス 17:30～18:30(60分) ジュニアヒップホップ (小学4年～中学3年) 中澤				18:00
:15							:15
:30							:30
:45							:45
19:00	19:00～20:00(60分) エアロビクス(中・上級) Kyoko	19:00～20:00(60分) ズンバ 芳賀	19:00～20:00(60分) エアロビクス(中・上級) 野中	19:00～20:00(60分) エアロビクス(初級) 根岸			19:00
:15							:15
:30							:30
:45							:45
20:00			20:10～20:55(45分) 簡易太極拳・氣功法 渡辺	20:10～20:40(30分) ゴルフのためのフィットネス 片岡			20:00
:15							:15
:30							:30
:45		20:30～21:15(45分) ヒップホップ EMILY					:45
21:00							21:00
:15							:15
:30							:30
:45							:45

- ・・・エアロビクス
- ・・・ヨガ・ピラティス
- ・・・アスレチッククラス
- ・・・有料のクラス
- ・・・その他のプログラム
- ・・・初心者・初級者
向きのプログラム

2018年 11月～

※プログラムは都合により変更される場合もございます。予めご了承ください。

ビートスイミングクラブ・フィットネスクラブ高崎

TEL : 027(327)0911

※怪我、事故防止の為、プログラム開始10分以降の入場をお断りする場合がございます。予めご了承ください。

エアロビクス

- 初心者 初めてエアロビクスをする方にオススメです。
- 初級 易しいレベルのエアロビクスです。
- 中上級 しっかり汗をかきたい方にオススメです。

その他のプログラム

- 太極拳 意識を重要視したゆっくりとした動きで、体の中からバランスを考え、健康増進を考えます。
- 簡易太極拳・気功法 有酸素運動です。動きの中で無心になり、心身ともにレベルアップが期待できます。
- ヒップホップ ヒップホップダンスの醍醐味を満喫できるクラスです。
- フラダンス ハワイの文化Hulaをダイレクトに伝えるフラのレッスンです。 ※女性専用プログラムになっております。
- フリースタイルダンス 初心者向けの簡単な振り付けで楽しく踊り、基本を身につけます。
- コアダンスエクササイズ 骨盤を動かしながら(動かす練習をしながら)行なうエクササイズ、コアトレーニングの要素も含めます。
- 骨盤体操 体の左右差をなくし筋バランスを整えていくエクササイズです。
- ズンバ ラテン系ダンスステップを組み入れた脂肪燃焼プログラム。
- メガダンス ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズ・カントリーなどあらゆるダンスをミックスしたシェイプアップに最適なプログラムです。
- くびれ体操 美しいボディラインを目指し体のくびれを作る、筋トレとリズム体操です。
- ゴルフの為にフィットネス ゴルフが楽しくプレイできるように、筋力アップや柔軟性を高め、体のバランスを調整するエクササイズです。
- サーキットエアロ 音楽にあわせて有酸素運動と筋トレーニングを繰り返すプログラムです。
- フィジカルトレーニング 軽い筋トレとストレッチでコンディショニングを整えます。
- ボクワ(ステップ&アップ) NEW! ステップ台を使い、リズムに合わせて足で数字やアルファベットを描く簡単なエクササイズです。

ヨガ・ピラティス

- ピラティス 体の深部にあるインナーマッスルを鍛え、体を引き締めるクラスです。
- ヨガ・かんたんヨガ 呼吸とポーズによって精神と体をリラックスさせ柔軟性を養います。
ゆったりヨガ

アスレチッククラス

- 腰痛体操 主に股関節のストレッチを中心に腰痛予防と解消の体操を行います。
- 筋トレ&ストレッチ ダンベル・チューブ等を使って筋トレをした後、ストレッチングで体をほぐします。
- アンチエイジ筋トレクラス 筋肉トレーニングやバランスを整えるトレーニングを行いからだの若返りをはかります。
- スタイルアップトレーニング 自分の体重や軽い負荷をかけて行う筋トレで、理想のボディを手に入れましょう。
- ポールストレッチ ストレッチポールを使って体の歪みをなおし筋肉をほぐします。
- スロートレーニング ゆっくり行うことで、低負荷、低回数で効率よく行う筋肉トレーニングです。

有料のクラス

- ジュニアヒップホップ 16:30~17:15 4才~小学校3年生までの子供のヒップホップのクラスです。 ※別途料金がかかります
- ジュニアヒップホップ 17:30~18:30 小学校4年生~中学3年生までの子供のヒップホップのクラスです。 ※別途料金がかかります
- 空手教室 17:45~18:45 5才~小学生までの子供のクラスです。 ※別途料金がかかります(定期コース)