

# HOS花園スタジアム レッスンスケジュール

## 2012年 4月～

	Mon(月)		Tue(火)		Wed(水)		Thu(木)		Fri(金)		Sat(土)		Sun(日)	
	スタジオ	コート	スタジオ	コート	スタジオ	コート	スタジオ	コート	スタジオ	コート	スタジオ	コート	スタジオ	コート
10:00														
11:00	スリムウォーク 11:00～11:45 〈柴原〉		はじめてエアロ 10:30～11:00 〈藤原 由佳〉				健美操 10:30～11:30 〈木下〉		はじめてステップ 10:30～11:00 〈谷尾〉		フットケアコンディショニング 10:15～11:00 〈片山〉		かんたんステップ 10:15～11:00 〈田村〉	
12:00	コアリセット 12:00～12:20		ピラティス 11:15～12:00 〈藤原 由佳〉				Zumba 11:45～12:30 〈前川〉		ボディシェイプヨガ 11:15～12:15 〈谷尾〉		スリムウォーク 11:15～12:00 〈片山〉		ボディシェイプヨガ 11:15～12:00 〈高木〉	
13:00	ニューロン体操 13:00～14:00 〈溝部〉		かんたんエアロ 12:20～13:00 〈西畑〉				リラクゼーションヨガ 12:45～13:45 〈前川〉		コアリセット 12:35～12:55		キレイになるヨガ 12:20～13:20 〈谷口〉		はじめてエアロ 12:15～12:45 〈高木〉	
14:00	かんたんステップ 14:15～15:00 〈片山〉		リラクゼーションヨガ 13:15～14:15 〈米田〉				かんたんエアロ 14:15～14:55 〈秋田〉		姿勢改善ピラティス 13:30～14:15 〈北井〉		ピラティス 13:35～14:20 〈谷口〉		機能改善ストレッチ 13:00～13:45 〈青木〉	
15:00	フットケアコンディショニング 15:15～16:00 〈片山〉	カーディオテニス 14:55～15:25	Zumba 14:30～15:15 〈勝連〉				キレイになるヨガ 15:15～16:15 〈藤本〉		かんたんエアロ 14:30～15:10 〈松田真弓〉	カーディオテニス 14:55～15:25	かんたんエアロ 14:35～15:15 〈砂山〉		リラクゼーションヨガ 15:00～16:00 〈米田〉	
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	リラクゼーションヨガ 19:15～20:15 〈坂田〉		フットケアコンディショニング 19:15～20:00 〈松田真由美〉				かんたんエアロ 19:15～19:55 〈坂上〉		かんたんエアロ 19:15～19:55 〈青木〉					
20:00	ジョギングエアロ 20:30～21:10 〈田村〉		ラテンエアロ 20:15～20:55 〈松田真由美〉				ボディシェイプヨガ 20:05～21:05 〈坂上〉	4月より開始時間が 5分早くになりました	ダンスMIX 20:10～20:55 〈渡辺〉					
21:00	かんたんステップ 21:25～22:10 〈田村〉		スリムウォーク 21:10～21:55 〈竹内〉				はじめてエアロ 21:20～21:50 〈藤原 康子〉							
22:00														

### シェイプアップを目指したクラス

クラス名	時間	強度	難易度	内容
はじめてエアロ	30分	★	★	歩くことを中心に行うエアロビクス入門クラスです。音楽に合わせて身体を動かす楽しさを味わっていただけます。
かんたんエアロ	40分	★★	★★	歩く/リエーションを行い、持久力向上と脂肪燃焼を目指します。ジョギングやジャンプを行わない、膝や腰にやさしいクラスです。
スリムウォーク	45分	★★	★★★	様々な歩く/リエーションを行い、持久力向上と脂肪燃焼を目指します。エアロビクスの動きに、慣れてきた方向向けのクラスです。
ジョギングエアロ	40分	★★★	★★	走る/リエーションを行い、持久力向上と脂肪燃焼を目指します。
はじめてステップ	30分	★★	★	ステップ台(踏み台)運動を初めて行う方向向けの入門クラスです。体力に自信のない方にも安心してご参加いただけます。
かんたんステップ	45分	★★★	★★	ステップ台(踏み台)のステップ/リエーションを行い、持久力向上と脂肪燃焼を目指します。
Zumba	45分	★★	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたフィットネスエクササイズです。エクササイズを楽しみながら、気持ち良く体を動かします。
ラテンエアロ	40分	★★	★★★	ラテンの音楽に合わせて、ラテン調のエアロビクスを楽しみます。

### ダンスクラス

クラス名	時間	内容
ダンスMIX	45分	様々なジャンルのダンスを楽しむクラスです。

### 身体の調整を目指したクラス

クラス名	時間	内容
コアリセット	20分	ストレッチポールを使い、左右の姿勢のバランスを整えます。腰部・体側・骨盤周辺の筋肉をほぐし、疲労回復を促します。
機能改善ストレッチ	45分	ストレッチポールなどのツールを使い、体をほぐしながら機能改善を目指すクラスです。
ピラティス	45分	体幹部とその周辺の筋肉バランスを高めることを目的としたエクササイズです。呼吸や動作をコントロールしながら行うことで、姿勢の改善を目指します。
健美操	60分	気功法を取り入れた健康体操です。静と動を組み合わせで行います。
ニューロン体操	60分	さまざまな呼吸法、摩擦法、つぼ刺激などを行います。
フットケアコンディショニング	45分	足裏やリンパを刺激することで、体内の老廃物を排出します。代謝を高め、痩せやすい体づくりを目指します。
姿勢改善ピラティス	45分	骨格の歪みの原因である筋肉の緊張を取り除き、骨格を本来の良い状態に整えます。呼吸や動作をコントロールしながら行い、美しい姿勢を手に入れることを目指します。

### ヨガ系クラス

クラス名	時間	運動量	内容
ストレッチヨガ	40分	★	全身をほぐす、引き締める様々なポーズを行うヨガです。これからヨガをはじめようという方におすすめです。
リラクゼーションヨガ	60分	★	ゆっくりとヨガのポーズを行い、全身のリラクゼーションを感じていただけます。
キレイになるヨガ	60分	★★	伝統的ヨガをベースに、呼吸と動きの調和に重点を置いたクラスです。
ボディシェイプヨガ	45/60分	★★★	全身の筋力・筋持久力・柔軟性を使う総合的な運動ヨガクラスです。ボディの引き締め効果が期待できます。

### カーディオテニス

クラス名	時間	内容
カーディオテニス	30分	テニスラケットとボールを使った心拍計エクササイズです。テニスの動きの中で脂肪燃焼を目指します。

※ステップ台やストレッチポールなど、ツールを使用するレッスンはツールがなくなり次第、定員となります。予めご了承ください。