

# プログラムタイムスケジュール

## 2017年 2月 1日 ~

※期間内でも適時変更する場合がございます。







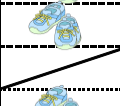


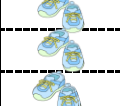
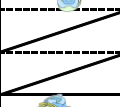
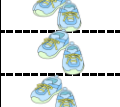
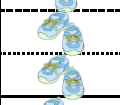

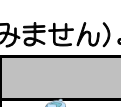

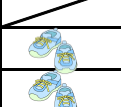
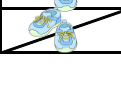


時間	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
OPEN 9:30								5名限定						5名限定
10:00	10:00~11:00 骨盤ヨガ Ami 【25名】	10:15~11:00 フットセラピー& ボディシェイプ45 近藤純子 【15名】	10:00~11:00 ピラティス 河村美千江 【25名】	10:15~10:45 アクティブストレッチ30 中西 英介 【15名】	10:00~11:00 陰ヨガ 勝川美紀 【25名】	10:15~11:00 バレトン 山田優美 【20名】	10:00~10:45 かんたんSTEP45 中川美津子 【23名】	10:00~10:30 semi-personal VIPR YUKIKO	10:00~11:00 スタンダードヨガ 武田みどり 【25名】	10:10~11:10 初心者 バレエエクササイズ 隅田咲 【20名】	10:00~10:45 GROUP POWER45 井上啓貴 【23名】		10:00~11:00 アロマヨガ 勝川美紀 【15名】	
11:00								10:45~11:45 GROUP CENTERGY 露久保潤 【15名】						
11:30	11:15~12:15 ピラティス 山内幸子 【25名】	11:15~12:00 かんたんエアロ &ストレッチ 近藤純子 【20名】	11:15~12:00 GROUP POWER45 中西英介 【23名】		11:15~12:00 めざせ美姿勢 エアロピクス 外山広子 【30名】	11:15~12:15 ベリーシェイプ 山田優美 【20名】	11:00~11:45 姿勢改善 エクササイズ 山崎謙介 【25名】		11:15~12:00 GROUP groove45 YUKIKO 【30名】	11:20~12:05 顔とからだの 美エクササイズ 沼本佳子 【20名】	11:00~11:45 バレトン (Standing Flow) 西村裕子 【30名】	8名限定!	11:15~12:15 MEGA DANZ YUKIKO 【30名】	
12:00														
12:30	12:30~13:15 カーディオキック NAO 【30名】		12:15~13:00 GROUP fight45 井上啓貴 【30名】		12:15~13:00 GROUP CENTERGY45 平岩美沙		12:00~12:45 バレトン 安田一恒 【30名】		12:15~13:00 初級エアロ45 浜田由実子 【30名】		12:00~12:45 BAILA BAILA 西村裕子 【30名】	12:00~12:45 VIPR+ 中西英介 【8名】		
13:00														
13:30	13:30~14:30 GROUP CENTERGY 露久保潤 【25名】		13:15~14:00 ダンスエアロ YUKIKO 【30名】		13:15~14:00 RITMOS45 坂田浩子 【30名】		13:00~13:45 VIPR+ 中西英介 【10名】		13:15~14:15 BAILA BAILA 浜田由実子 【30名】		13:00~14:00 RITMOS 栗山智光 【30名】		12:45~13:45 GROUP CENTERGY 平岩 美沙 【25名】	
14:00														
14:30			14:15~15:00 顔とからだの 美エクササイズ 沼本佳子 【30名】		14:15~15:15 コリオMIX NAO 【30名】		14:15~15:00 ZUMBA YUKIKO 【30名】		14:30~15:30 ヨガ リラクゼーション スタイル 玉川玲子 【25名】	14:30~15:30 フラダンス 【スクール】 橋口恵子・絵美 *体験可 詳しくはスタッフまで。			14:00~15:00 美ヨガ 都美香 【25名】	
15:00	14:45~15:30 アクティブストレッチ45 中西英介 【30名】			14:30~16:00 太極拳 【スクール】 杉村順子 *体験可 詳しくはスタッフまで		14:30~15:15 かんたん筋トレ45 平岩美沙 【15名】								
15:30			15:30~16:00 KIDS DANCEスクール (幼児)沼本佳子				15:15~16:00 HIP HOP YUKIKO 【30名】	15:30~16:30 美ヨガ (女性限定) 都美香 【15名】					15:15~16:00 GROUP POWER45 露久保潤 【23名】	15:15~16:00 バレトン 吉満博子 【20名】
16:00	15:45~16:45 からだバー NAO 【10名】										16:15~17:05 キッズバレエ スクール 隅田咲 ※年少~小学校低学			
17:00	10名限定!													
17:30									17:00~17:45 KIDS DANCEスクール ※小学校低学年クラス YUKIKO		16:45~17:45 GROUP fight 中西英介 【30名】			
18:00														
18:30									18:15~19:00 パワーヨガ 太田興 【25名】			18:00~19:00 ヒーリングヨガ 久野弘恵 【15名】		
CLOSE 19:00														




〒466-0842  
名古屋市中昭和区榑浜通5丁目26番地

メディカルいつき5F  
TEL.052-831-5001

 このマークのあるプログラムは、シューズが必要となります。






LEVEL	プログラム名	シューズ	内容
★	骨盤ヨガ		身体の土台となる骨盤を調整することにより、 <b>内臓や婦人科系臓器の活性化、むくみ・冷えの解消、背骨の歪みの改善</b> を目指していきます
	陰ヨガ		各ポーズを長く維持することに重点をおいた静的なヨガ。深い呼吸と共に筋肉を緩め、腰や背骨などの関節をゆっくり広げることで、 <b>身体の内側から無理なく柔軟性を高めます。</b>
	アロマヨガ		アロマの香りをたのしみながらヨガのポーズをおこなう事で <b>リラックス&amp;リフレッシュ効果が高まります。</b> 肩こり、むくみ、イライラなど不快な症状を緩和しましょう。
	ヨガ リラクゼーションスタイル		ゆっくりとした呼吸にカラダの動きを合わせて、 <b>ココロとカラダのバランスを整えます。</b> ほくしやストレッチを取り入れながら、心身をリラックスさせるクラスです。
	ヒーリングヨガ		やさしいヨガのポーズとゆったりとした呼吸で <b>心とカラダを癒すプログラム</b> です。
	美ヨガ		ヨガのポーズに加え、簡単なマッサージをでリンパを流し、 <b>内側からキレイをひきだすクラス。</b> 自分自身を見つめ、深い呼吸で自律神経を調整し、カラダの声に耳を傾けていきます。
	初心者バレエエクササイズ		普段の生活にバレエの基礎を取り入れ、 <b>姿勢美人に！！</b> 優雅な音楽に合わせて、誰でも無理なくバレエを楽しめるクラスです。
	かんたんエアロ&ストレッチ		まずは、音楽に合わせて歩く、ステップを踏む、カラダを動かすことから始めましょう。 <b>エアロビクスを始めるきっかけにぜひどうぞ!!</b>
	フットセラピー & ボディシェイプ		リンパを流しながらの足のコンディショニングをし、 <b>全身の調整</b> につなげていきます。体幹部と脚部強化により、姿勢とバランスのよい身体をキープしていきます。
	アクティブストレッチ		硬くなった筋肉を自然に伸ばすことで <b>血行を促進し、日々の疲れを軽減</b> します。
かんたん筋トレ		初めての方にもおススメ。 <b>自体重やダンベルなどの道具を使って、筋力トレーニング</b> をしていくクラスです。	
ストレッチ&リラク		<b>骨盤周囲や肩甲骨周囲の筋肉をゆるめるストレッチ</b> や、日常生活で使う筋肉の簡単な筋トレを行います。ストレッチポールを使ったリラクゼーションもありますよ！	
★★	スタンダードヨガ		<b>カラダの硬い方も無理なくできる</b> よう機能改善と共にヨガのアーサナを行う伝統的なヨーガクラス。やさしいヨガが物足りなく、パワーヨガがきつく感じる方にオススメです。
	顔とからだの美エクササイズ		エアロビクス、かんたんヒップホップ、筋力トレーニング、顔ヨガなど、バラエティに富んだプログラム。 <b>フィットネス初心者の方、性別、年齢問わずどなたでの参加</b> できます。
	めざせ美姿勢エアロビクス		ソリの良い音楽に合わせてシンプルなステップを踏みながら楽しくカラダを動かすクラス。 <b>エアロビクスが初めての方にオススメ。脂肪燃焼効果ありです!!</b>
	ピラティス		身体のコア(体幹部)をトレーニングすることで <b>身体のバランスを整え、姿勢を改善し、安定力や柔軟性</b> を養います。
	カーディオキック		<b>空手、キックボクシングなどの動き</b> を取り入れて、音楽に合わせて動く燃焼系プログラムです。
★★★	姿勢改善エクササイズ		日常生活から起こる歪みやクセを改善するクラスです。体幹部を意識し、柔軟性の向上、筋力トレーニングを行うことで、 <b>バランスのとれたカラダづくり</b> を目指します。
	GROUP CENTERGY(グループ センタージ)		<b>ヨガとピラティスの動きを取入れたエクササイズ。</b> ポジティブな音楽の中で、呼吸とカラダに集中することで、ストレスを軽減し、心身ともに快適な状態へと導きます。
	バレトン		フィットネス・ヨガ・バレエの3つの要素を含むエクササイズ。 <b>全身の筋力バランスの向上、心肺機能の向上、脂肪燃焼効果</b> も期待できます。
	バレトン(Standing Flow)		バレエの要素を多く含むマイナド&ボディ系エクササイズ。 <b>姿勢の改善やバランスの向上、脂肪燃焼にも効果</b> が期待できます
	GROUP groove(グループ グループ)		だれもが大いに楽しむことができる <b>フィットネスダンスプログラム。</b> 最新のヒット曲や懐かしの曲のに合わせて踊るファンキーな空間をお楽しみください。
	HIP HOP(ヒップ ホップ)		<b>ただカラダを動かすだけじゃつまらない！！</b> という方にはこちら。ダンスが初めての方にもおすすめです。
	コリオMIX(コリオミックス)		洋楽、邦楽、K-POPなど <b>今流行りの音楽に合わせていろいろなダンススタイルを楽しむ</b> クラスです。
★★★★	ベリーシェイプ		お腹をシェイプアップするパート、様々なテイストの振付けを踊れるダンスパートと、 <b>ベリーダンスが放つ魅力を余すことなく体感できるダンスワークアウト</b> です。
	パワーヨガ		初心者でも気軽にできる、様々な「動」と「静」のポーズを行い、 <b>コンディションを整えたり、ダイエットやシェイプアップに効果的なヨガ</b> です。
	ダンスエアロ		<b>エアロビクスにダンステイストを加えた有酸素運動プログラム。</b> シンプルな動きで大きくカラダを動かします。たっぷり汗をかきたい方におすすめです。
	ZUMBA		ラテン系の音楽とダンスの融合で生まれた <b>ダンスフィットネスプログラム。</b> まるでパーティーのようなエキサイティングなクラスは楽しみながら脂肪燃焼効果の期待大です。
	GROUP fight(グループ ファイト)		格闘技とボクシングの動作を取り入れたプログラム。エネルギッシュな音楽に合わせてパンチ！キック！スマイル！ <b>脂肪燃焼・ストレス発散</b> におすすめです。
★★★★★	GROUP POWER(グループ パワー)		バーベルを使った <b>筋力トレーニングプログラム。</b> ソリの良い音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をくまなくトレーニングしていきます。カラダの引き締めに！！
	BAILA BAILA(バイラ バイラ)		ラテンを中心にさまざまなジャンルのダンスをミックスさせたダンスエクササイズ。気になる <b>ウエスト周りやヒップなどを意識的に動かすのでボディメイキングにも効果的</b> です。
	MEGA DANZ(メガ ダンス)		ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズ、ストリップなど <b>世界のあらゆるダンスをランダムにミックスしたワールドダンスプログラム</b> です。
★★★★★	RITMOS		世界中のダンスを楽しめる <b>ダンスエアロビクスプログラム</b> です。ダンスの楽しさとエアロビクスで思いっきりカラダを動かさせます。

※1回 1,000円となります(上限金額には含まれません)。現金のみのお支払いとなります。

LEVEL	プログラム名	シューズ	内容
	semi-personal ViPR		少人数制でおこなうプログラムです。 <b>全身を使って、効率的に筋肉を鍛え、脂肪を燃焼</b> させていきます。

【スクール】月4回

\*1回500円(※キッズバレエは1回1000円)にて体験可能です。(各スクールにつき お一人様1回限り)

LEVEL	プログラム名	シューズ	内容
★★	太極拳		力を使わずにリラックスして行う身体に優しい運動。心と身体を癒し、血流をよくし、五臓六腑の機能を高め、体内バランスを理想的な状態へと導きます。
★★	フラダンス		誰にでも楽しめるハワイの伝統的な民族舞踊。ゆったりとした音楽に合わせてながら身体を動かす本場のフラダンスを楽しみながら癒されてください。初心者の方にもオススメです。
★★	HIP HOPスクール(中高生対象)		音楽に合わせてかっこよく踊りたい!!そんな中・高校生を募集中です!!
★	KIDS DANCEスクール		幼児(3~5歳)・小学校低学年・小学校高学年の3クラス用意してあります。ダンスを通じてココロとカラダを育てていきます!!
★	キッズバレエスクール(幼児クラス)		幼児(3~5歳)成長による身体の変化やお子様一人一人の骨格に配慮しながら無理なくバレエを楽しんで頂きます。