

プログラムタイムスケジュール

2017年 7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														
10:00														
10:30	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	10:00~11:00 ピラティス 河村実千江 【25名】	10:15~10:45 アクティブストレッチ30 中西 英介 【15名】	10:00~10:45 バレトン ゆうみ 【30名】	10:00~11:00 陰ヨガ 勝川美紀 【15名】	10:00~11:00 エナジーヨガ 松下京美 【25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】			
11:00														
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】		11:00~12:00 ベリーダンス ビギナー ゆうみ 【30名】		11:15~12:00 かんたんSTEP45 中川美津子 【23名】	10:45~11:45 GROUP CENTERGY 露久保潤 【15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	11:00~11:45 バレトン (Standing Flow) 西村裕子 【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 BAILA BAILA 西村裕子 【30名】		12:15~13:00 バレトン 栗山智光 【30名】		12:15~13:00 初級エアロ45 浜田由美子 【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			13:15~14:00 ダンスエアロ YUKIKO 【30名】		13:15~14:00 RITMOS45 坂田浩子 【30名】		13:15~14:00 ViPR+ 中西英介 【10名】		13:15~14:15 ピラティス 【スクール】 YUKIKO 詳しくはスタッフまで。		13:00~14:00 RITMOS 栗山智光 【30名】		12:45~13:45 GROUP CENTERGY (GROUP POWER) 露久保潤 【25名】	
14:00	13:30~14:30 GROUP CENTERGY 露久保潤 【25名】													
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】		14:30~15:15 かんたん筋トレ45 井上啓貴 【15名】		14:15~15:00 ZUMBA YUKIKO 【30名】		14:15~15:15 姿勢改善 エクササイズ 山崎謙介 【25名】		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					15:15~16:00 HIP HOP 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。		15:15~16:00 バレトン 吉満博子 【25名】
16:00	15:45~16:45 からだバー NAO 【10名】		15:30~16:00 KIDS DANCEスクール (幼児)沼本佳子						15:30~16:30 美ヨガ (女性限定) 都美香 【15名】			15:30~16:15 ストレッチ&リラク45 井上啓貴 【15名】		
17:00											16:15~17:05 キッズバレエ スクール 隅田 咲 ※年少~小学校低学			
17:30										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														















Centergy、Powerは
各週交互に
行ないます！




〒466-0842
名古屋市昭和区檀溪通5丁目26番地

メディカルいっき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、 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 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によって、 身体の内側から無理なく柔軟性を高めます。
	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 リラックス&リフレッシュ効果が高まります。 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、 ココロとカラダのバランスを整えます。 ほぐ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 心とカラダを癒すプログラム です。
	美ヨガ		ヨガのポーズに加え、簡単なマッサージをリンパを流し、 内側からキレイをひきだすクラス。 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、 姿勢美人に！！ 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。 エアロビクスを始めるきっかけ にぜひどうぞ!!
	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、 全身の調整 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 血行を促進し、日々の疲れを軽減 します。
かんたん筋トレ		初めての方にもおススメ。 自体重やダンベルなどの道具を使って、筋カトレーニング をしていくクラスです。	
ストレッチ&リラク		骨盤周囲や肩甲骨周囲の筋肉をゆるめるストレッチ 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		カラダの硬い方も無理なくできる 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。
	NEW エナジーヨガ		ゆったりとした呼吸に合わせポーズを丁寧に進めることで シェイプアップ、筋力アップ、血行促進 していきます。 体力に自信のない方や体ががたい方も安全 に行うことができます。
	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、筋カトレーニング、顔ヨガなど、バラエティに富んだプログラム。 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 できます。
	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 身体のバランスを整え、姿勢を改善し、安定力や柔軟性 を養います。
カーディオキック		空手、キックボクシングなどの動き 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。	
NEW ベリーダンス		中東発祥の民族舞踊「ベリーダンス」の特徴的な動きを使い、特に お腹、骨盤周りのムーブメント を取り入れながら 全身運動 を行ないます。 シェイプアップ、骨盤調整、冷え防止 や 自律神経を整え、女性ホルモンの正常な分泌を促す 体質改善型エクササイズです。	
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、筋カトレーニングを行うことで、 バランスのとれたカラダづくり を目指します。	
★★★	GROUP CENTERGY(グループ センタージ)		ヨガとピラティスの動きを取入れたエクササイズ。 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。
	パレトン		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。 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 も期待できます。
	パレトン(Standing Flow)		バレエの要素を多く含むマインド&ボディ系エクササイズ。 姿勢の改善やバランスの向上、脂肪燃焼にも効果 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 フィットネスダンスプログラム。 最新のヒット曲や懐かしい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)		ただカラダを動かすだけじゃつまらない！！ 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 クラスです。
★★★★	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、 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 ヨガです。
	ダンスエアロ		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。 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 ダンスフィットネスプログラム。 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！ 脂肪燃焼・ストレス発散 におすすめです。
	GROUP POWER(グループ パワー)		バーベルを使った 筋カトレーニングプログラム。 パ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 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 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 です。
	RITMOS		世界中のダンスを楽しむ ダンスエアロビックプログラム です。ダンスの楽しさとエアロビックで思いっきりカラダを動かします。

※1回 1,000円となります(上限金額には含みません)。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。 全身を使って、効率的に筋肉を鍛え、脂肪を燃焼 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。(各スクールに付き 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。