

◆◇ドルフィン放出フィットネスクラブ・スタジオプログラム◇◆

R6.4/1~

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								はじめてエアロ 初心者向けクラス
11:00		10:30~11:20 SALSATION	10:25~11:25 ZUMBA	10:30~11:20 エアロ(中級)	10:40~11:40 エアロ(中上級)	10:20~11:00 かんたんエアロ	10:20~11:10 KaQiLa(カキラ)	かんたんエアロ ウォーキングを中心としたクラス
12:00	11:30~12:30 ヨガ		11:35~12:35 ヨガ	11:30~12:30 ヨガ			11:40~12:30 ZUMBA	きがるにエアロ ウォーキングやジョギングを取り入れたクラス
13:00	12:40~13:30 ジャズダンス	13:00~14:00 太極拳	12:55~13:40 コンディショニング	13:00~14:00 フラダンス	12:10~13:00 リズムダンス	12:30~13:20 背骨コンディショニング	13:00~13:50 ピラティス	ひきしめエアロ 脂肪燃焼を目的としたクラス
14:00	13:45~14:30 整体ヨガ	14:15~14:45 はじめてエアロ	14:10~15:00 ジャズダンス	14:10~15:00 ジャズダンス	13:20~14:00 整体ヨガ	13:45~14:45 ヨガ	14:00~15:00 ヨガ	太極拳 体を動かして精神統一するクラス
15:00	14:40~15:25 脂肪燃焼エアロ(初級)	15:00~15:30 かんたんステップ	15:15~16:05 フラダンス	15:10~16:00 エアロ(初中級)	14:10~15:00 きがるにエアロ(初中級)		15:15~16:00 エアロ(初級)	コンディショニング 疲れにくい身体づくりや様々な不調を解消する運動
16:00	15:55~16:40 フラダンス	15:45~16:40 ヨガ			15:30~16:30 ヨガ	15:10~15:55 ひきしめエアロ(中上級)		ジャズダンス ジャズのリズムにのって腰の動きを中心として身体を動かすクラス
17:00							背骨コンディショニング 背骨の歪みを整え身体の不調・痛み・しびれを改善する独自の運動プログラム	ピラティス 深く深呼吸をしながら骨盤と背骨を鍛えて体の芯から筋力を鍛えるクラス
18:00						17:45~18:35 ZUMBA	サルセーション 色々なジャンルのダンスがミックスされたエクササイズ	バレトソールシンセシス フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を備えた裸足のトレーニング
19:00	19:10~19:55 ZUMBA	19:10~20:00 太極舞	18:50~19:50 ヨガ	19:05~19:55 ピラティス	19:00~20:00 バレトソールシンセシス	19:00~19:50 太極舞	ヨガ 体・気・心を調和させストレス解消へ向けたクラス	太極舞 太極拳の動きと呼吸法や民族舞踊の要素を取り入れたクラス
20:00	20:10~21:10 ヨガ	20:10~21:00 リセットエアロ・ストレッチ	20:10~21:00 ZUMBA	20:10~21:00 ZUMBA	20:15~20:55 ZUMBA	20:00~21:00 ヨガ	KaQiLa(カキラ) 肋骨を中心とした全身の関節にアプローチして機能改善効果を高めるエクササイズ	リズムダンス ロック等のリズムにのって踊るクラス
21:00					20:55~21:05 ストレッチ		リセットエアロ・ストレッチ 全身を心地よく動かして代謝を促し疲れを癒すクラス	ZUMBA ラテン音楽にのって踊るエクササイズ
								かんたんステップ 音楽に合わせてステップ台を昇降する初心者向けの有酸素運動
								フラダンス ハワイアンのリズムにのって踊るクラス