

◆◇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◇◆

R5.4/1~

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								はじめてエアロ
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)	初心者向けクラス かんたんエアロ
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	ウォーキングを中心としたクラス 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		12:55~13:40 コンディショニング		12:10~13:00 リズムダンス	12:30~13:30 フラダンス		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	13:00~14:00 太極拳		13:00~14:00 フラダンス	13:20~14:00 整体ヨガ		13:00~13:50 ピラティス	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)	14:15~14:45 はじめてエアロ 15:00~15:30 かんたんステップ	14:10~15:00 ジャズダンス	14:10~15:00 ジャズダンス	14:10~15:00 きがるにエアロ(初中級)	13:45~14:45 ヨガ	14:00~15:00 ヨガ	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	15:40~16:25 フラダンス	15:45~16:40 ヨガ	15:15~16:05 フラダンス	15:10~16:00 エアロ(初中級)	15:30~16:30 ヨガ	15:10~15:55 ひきしめエアロ (中上級)	15:15~16:00 エアロ(初級)	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							フラダンス	ピラティス 深く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	ハワイアンのリズムにのって踊るクラス ZUMBA	バレトンソールシンセシス 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 太極拳
19:00			18:50~19:50 ヨガ				ラテン音楽にのって踊るエクササイズ 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 カキラ	太極拳の動きと呼吸法や民族舞踊の要素をとり入れたクラス リズムダンス
20:00	19:10~19:55 ZUMBA	19:10~20:00 太極舞		19:05~19:55 ピラティス	19:00~20:00 バレトンソールシンセシス	19:00~19:50 太極舞	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 リセットエアロ・ストレッチ	ロック等のリズムにのって踊るクラス ヨガ
21:00	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 20:55~21:05 ストレッチ	20:00~21:00 ヨガ	全身を心地よく動かして代謝を促し疲れを癒すレッスン	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