

スタジオプログラム (2017.10月~2018.3月)

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:00	ロコモ予体操 10:10~10:20	やさしいストレッチ 10:10~10:20	ラジオ体操(第1・第2) 10:10~10:20	かんたん自重トレ 10:10~10:20		ジェルキッズ (バランス体操) 9:45~10:45 樋之口・溜
10:30	コアエアロ 10:30~11:15 溜	ZUMBA 10:30~11:15 松本	シェイプエアロ 10:30~11:30 白澤	ダンスエアロ 10:30~11:30 米澤	ステップ 10:30~11:15 白澤	コンビネーション エアロ 11:00~11:45 松本
11:00	オリジナルエアロ 11:25~12:10 白澤	アダージョ+インス パイリングエクササイズ 11:25~ 12:10 米澤	アロマピラティス 11:40~12:40 中村	フラダンス 11:45~12:30 松本	ベリーダンス フィットネス 11:25~12:10 白澤	アロマピラティス 11:55~ 12:55 中村
12:00	ヨガ 12:25~13:25 長谷	アロマヨガ 12:50~13:50 藺田	コンディショニング &リンパ 12:50~13:35	ソフトエアロ +α 12:45~13:45 松本	ヨガ 12:25~13:25 有馬	フラダンス 13:05~13:50 松本
13:00	美・ボディ エクササイズ 14:00~14:45 米澤	ラテンエアロ 14:00~14:45 松本	エンジョイエアロ 14:00~14:45 米澤	入門ステップ 14:00~14:45 菊永	コアエアロ 14:20~15:05 溜	ZUMBA 14:00~14:45 松本
14:00	シンプルエアロ &骨盤シェイプ 14:55~15:40 松本	太極舞 14:55~15:40 溜		リラックス ヨガ15:00~ 16:00 鷺出		ヨガ 15:00~16:00 長谷
14:30					ジェルキッズ (めばえ体操) 15:25~16:25 溜	
15:00					ジェルキッズ (バランス体操) 16:30~17:30 吉留	
15:30					ジェルキッズ (バランス体操) ① 16:30~ 17:30 杉元	
16:00					ジェルキッズ (バランス体操) ② 17:35~ 18:35 杉元	
16:30					ジェルキッズ (チャレンジ体 操) 17:35~ 18:35 吉留	
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	偶数月:ステップ 奇数月:シェイプエアロ					
19:30	ZUMBA30 19:30~20:00 米澤	ステップorシェイプ エアロ(月替わり) 19:15~20:00 白澤	ダンスエアロ 19:15~20:00 米澤	ZUMBA60 19:30~20:30 松本	コンパクト 19:15~20:00 奥	
20:00						
20:30	太極舞 20:15~21:00 米澤	ヨガ 20:15~21:15 長谷	ボールコンディ ショニング 20:15~21:00 樋之 口			
21:00						
21:30						

有酸素運動系(エアロビクス・ダンス)のメリット

音楽に合わせて身体を動かし、体力アップ・脂肪燃焼を促します。初心者でも大丈夫!まずはソフトエアロなど簡単なメニューから始めてみましょう。慣れてきたらいろんなレッスンにチャレンジ☆



その他にもZUMBA・ダンスエアロ・ステップ等いろいろなエアロがあります。とにかく楽しく!エンジョイしましょう☆

コンディショニング系(ピラティス・リンパ)のメリット

ピラティスは胴体部の筋肉のバランスを修整し、骨格を補強する効果があります。簡単に言うと筋肉の強化を目的とするエクササイズのひとつです。



リンパマッサージは主に下半身のコリをほぐし、冷え症改善・便秘の解消・慢性的な疲れの改善等、誰でも簡単にできます。この機会にぜひ始めてみてください。

リラクセス系(ヨガ・ストレッチ)のメリット

ヨガは自然の力を取り入れて心身ともに健康な状態にしていきます。肉体の状態を整えて心地よいと感じることから始まり、肉体が健康になれば心や精神も健全な姿へと導いていきます。



ストレッチは柔軟性アップ・血行が良くなる・運動前の筋肉を温めるなどの効果があり、誰にでも簡単にできます。

ジェルススポーツクラブ鹿児島

TEL: 282-7655 FAX: 282-7656