

# スタジオプログラム (2018.10月～)

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:00						ジェルキッズ (バランス体操) 9:45~10:45 樋之口・溜
10:30	ラジオ体操(第1・第2) 10:10~10:20	やさしいストレッチ 10:10~10:20	ロコモ予防体操 10:10~10:20	かんたん自重トレ 10:10~10:20		
11:00	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	
11:30	ベリーダンス フィットネス 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			オリジナルエアロ 11:25~12:10 白澤	コンビネーション エア ロ 11:00~ 11:45 松本
12:00			アロマピラティス 11:45~12:45 中村	フラダンス 11:50~12:35 松本		アロマピラティス 11:55~12:55 中村
12:30	ヨガ 12:25~13:25 長谷				ヨガ 12:25~13:25 有馬	
13:00		アロマヨガ 12:50~13:50 菌田	健康体操 13:00~13:45 中村	ソフトエアロ 13:00~13:45 松本		フラダンス 13:05~13:50 松本
13:30					メンテナンスエクササイ ズ13:40~14:10 溜	
14:00	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		ZUMBA 14:00~14:45 松本
14:30					コアエアロ 14:20~15:05 溜	
15:00	シンプルエアロ &骨盤シェイプ 14:55~15:40 松本	メンテナンスエクササイ ズ15:00~15:30 溜		リラックスヨガ 15:00~16:00 鷺出		ヨガ 15:00~16:00 長谷
15:30					ジェルキッズ (めばえ体操) 15:25~16:25 溜	
16:00						
16:30	ジェルキッズ (バランス体操) 16:30~17:30 奥	ジェルキッズ (バランス体操) 16:30~17:30 吉留	ジェルキッズ (ヒップホップ①) 16:30~17:30 杉元		ジェルキッズ (バランス体操) 16:30~17:30 吉留	
17:00						
17:30	ジェルキッズ (体操選抜クラス) 17:35~18:35 奥	ジェルキッズ (チャレンジ体操) 17:35~18:35 樋之口	ジェルキッズ (ヒップホップ②) 17:35~18:35 杉元		ジェルキッズ (チャレンジ体操) 17:35~18:35 吉留	
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	美・ボディ エクササイズ 19:30~20:30 米澤	ステップorシェイプエア ロ(月替わり) 19:15~20:00 白澤	天空大河 19:15~20:00 米澤	ZUMBA60 19:30~20:30 松本	コンバット 19:15~20:00 奥	
20:00						
20:30		ヨガ 20:15~21:15 長谷	ポールコンディショニン グ 20:15~21:00 樋之口			
21:00						
21:30						

※レッスン内容が変更になる場合がございます。  
その際は、事前にお知らせいたします。

## 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、体カアップ・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。慣れてきたらいろいろ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・エクササイズ)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。  
ボディエクササイズは女性らしいしなやかな身体を目指す方にもおすすめです。

## リラックス系(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