

# 1月 帯広市総合体育館レッスンプログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
30	10:00-10:45 美ユーターBody Wave 丸山	10:00-10:45 ヨガ 外崎	10:00-10:45 やさしいエアロ 阿部	10:00-10:45 ベーシックヨガ MUMU	10:00-10:45 すっきりエアロ 阿部	10:00-10:45 筋膜リリースヨガ KAORI	10:00-10:45 太極舞 阿部
11:00							
30	11:00-11:45 ZUMBA 三間	11:00-11:45 太極舞 外崎	11:00-11:45 DISCO WORLD 阿部	11:00-11:45 体幹リセット+ヨガ MUMU	11:00-11:45 DISCO WORLD 阿部	11:00-11:45 ピラティス KAORI	11:00-11:45 DISCO WORLD 阿部
12:00							
30	12:00-12:45 リラックスヨガ 山口	12:00-12:45 美ユーターBody Wave 田中	12:00-12:45 ZUMBA 畠山	12:00-12:45 ピラティス 長田	12:00-12:45 ボディパンプ 門馬	12:00-12:45 DISCO WORLD 山下	12:00-12:45 ボディパンプ 門馬
13:00							
30	13:00-13:45 肩こり・姿勢改善タオルヨガ 角島	13:00-13:45 ZUMBA 田中	13:00-13:45 リラックスヨガ 山口	13:00-13:45 美ユーターBody Wave 田中	13:00-13:45 筋膜リリースヨガ KAORI	13:00-13:45 ZUMBA 山下	13:00-13:45 ボディアタック 高森
14:00							
30	14:00-14:45 DISCO WORLD 阿部	14:00-14:45 ヴィンヤサフローヨガ MINORI	14:00-14:45 ピラティス 斉藤	14:00-14:45 ZUMBA 田中	14:00-14:45 ヨガ&ピラティス KAORI	14:00-14:45 ボディコンバット 畠山	
15:00							
30		15:00-15:45 ダンスストレッチ MINORI		15:00-15:45 ボディコンバット 畠山			
16:00							
30	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="background-color: #f0e68c; padding: 10px; border: 1px solid black;"> <p><b>1月利用開始で お申し込み いただいた場合</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>登録事務 手数料</b></p> <p><b>0円</b></p> </div> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; margin: 0 10px;">+</div> <div style="text-align: center;"> <p><b>ご利用開始日より30日間 月額メンバー料</b></p> <p><b>0円</b></p> </div> </div>						
17:00							
30							
18:00							
30							
19:00							
30	19:00-19:45 ボディパンプ 門馬	19:00-19:45 筋膜リリースヨガ KAORI	19:00-19:45 やさしいヨガ 中村	19:00-19:45 ZUMBA 三間	19:00-19:45 ボディコンバット 畠山		
20:00							
30	20:00-20:45 ボディコンバット 畠山	20:00-20:45 ボディパンプ 門馬	20:00-20:45 ZUMBA 中村(今)	20:00-20:45 ボディアタック 高森	20:00-20:45 ZUMBA 三間		
21:00							
30	21:00-21:45 ボディアタック 高森	21:00-21:45 ZUMBA 三間	21:00-21:45 ボディコンバット 畠山	21:00-21:45 ボディパンプ 門馬	21:00-21:45 からだメンテナンス 柏崎		
22:00							

## ■ レッスンプログラム参加のご案内

各レッスンの参加定員はソーシャルディスタンスを保つため40名とさせていただきます。  
マンスリー及びレッスンメンバーの方はレッスン開始の1時間15分前よりお申し込みいただけます。  
尚、レッスン券利用の方は1時間前からの申し込みとさせていただきます。ご了承ください。

## プログラム紹介

シェイプアッププログラム			
名称	内容	強度	難度
やさしいエアロ	はじめてエアロより強度が若干ステップアップしたプログラムです		
すっきりエアロ	有酸素運動強度を重視したプログラムです、脂肪燃焼したい方におススメです		
キックファイト	キックボクシングの動きを取り入れた格闘技系プログラムです		
DISCO WORLD	懐かしいディスコミュージックに合わせて身体を動かすダンスプログラムです		
ZUMBA	ラテンダンスの動きを中心に、世界中の音楽を取り入れたダンスフィットネスプログラムです		
太極舞	中国の太極拳などをベースに様々な動きを行うことで気血やリンパの流れを促進します		
美ユーターBody Wave	バンドのテンションを利用した曲線動作で体幹部をしなやかに強化し、美しい姿勢とボディラインを作ります。		
ボディパンプ	バーベルを使用し、音楽に合わせて全身の筋肉を鍛える最速シェイプUPプログラムです		
ボディコンバット	世界各国の格闘技の動きをアグレッシブな音楽に合わせて行う格闘技系プログラムです		
ボディアタック	スポーツ動作・筋力強化を組み合わせたプログラム、初心者からより強度を求める方まで幅広く参加頂けます		

コンディショニングプログラム			
名称	内容	強度	難度
ヨガ	ポーズと呼吸で心と身体をリラックスさせ、身体の歪み矯正や引き締め効果があります		
リラックスヨガ	簡単な呼吸法にゆったりとした動きで柔軟性を向上。とても落ち着けるヨガです。		
ベーシックヨガ	ポピュラーなヨガのポーズを中心に体感を作るプログラムです		
フローヨガ	流れるようにポーズをつなぎながら呼吸と動きを連動させるヨガ、血行促進で代謝UP		
コアヨガ	インナーマッスルを意識的に鍛えることを目的としたヨガです		
筋膜リリースヨガ	筋膜リリースとヨガの両方の要素を兼ね備えたプログラム、相乗効果が期待できます。		
やさしいヨガ	ゆったりとした動きと呼吸で身体を安定に導きます		
肩こり・姿勢改善タオルヨガ	タオルを使いコリの解消と姿勢を維持するためのヨガです。長めのタオルをご持参ください。		
体幹リセット+ヨガ	体のクセを直し、使わずに眠っている筋肉を刺激する体幹リセットとヨガを組み合わせた欲張プログラム。		
ヨガ&ピラティス	ゆったりとした動きで身体の深層部に働きかけ心からしなやかな体作りを目的とするプログラム		
ピラティス	呼吸を重視し、全身の代謝を良くするプログラムです		
からだメンテナンス	ボールを使用した全身の不調改善や身体の歪みを整えるプログラムです		
ダンスストレッチ	肩・腰・股関節等のストレッチでダンスなどスポーツのパフォーマンスが向上します		
ヴィンヤサフローヨガ	呼吸でリードし身体を大きく滑らかに動かします。身体のコアを意識して気持ちよく身体をコントロールします		