

スタジオ

曜日	プログラム名(運動強度 5段階)	時間	講師	内容
日	コンビネーションステップ 〔第1.3週開催〕 (運動強度 4)	13:30~14:15	橋本 浩司	様々なステップバリエーションを楽しむ中上級者向けのステップクラスです。
火	リズムエクササイズ (運動強度 2)	10:00~10:45	楠見 優子	リズムに合わせて汗をかきます。エアロビクス初心者の方やシニアにおすすめです。
火	バランスコーディネーション (運動強度 2)	11:00~11:50	楠見 優子	身体の左右のバランスをとるために、関節のほぐし、ストレッチと筋力トレーニングを組み合わせ(コーディネート)するエクササイズです。
火	エアロ・エキスパートA (運動強度 4)	19:00~19:45	寺山 直子	シンプルな動きから少しずつ色々な動きに変化させて楽しみながら体力を高めていきます。エアロビクス経験のある方にオススメです。 (エアロビクス・エキスパートA・Bとも教室内容は同じ)
火	エアロ・エキスパートB (運動強度 4)	20:00~20:45	寺山 直子	
水	リフレッシュヨーガ (運動強度 3)	10:00~10:50	中村 伸子	ヨーガの基本のポーズを紹介しながら心と体をリフレッシュします。
木	腰痛肩こり改善体操 〔第1.3.5週はストレッチ 第2.4週はバランスボール〕 (運動強度 2)	10:30~11:20	廣岡 敬子	バランスボールやマットを使って身体全体の柔軟性を高め、インナーマッスルを使った体操で体幹を鍛えます。どなたでも参加できるやさしいクラスです。
木	エクササイズサルサ (運動強度 3)	20:00~20:50	廣岡 敬子	インナーマッスルをしっかりと使った動作で踊りながら身体を鍛えることができます。軽快なリズムで楽しく踊るので、心地よく汗をかくことができます。
土	中級ステップ (運動強度 4)	13:00~13:45	橋本 浩司	様々なステップパターンをお楽しみください。ステップに慣れた方にオススメです。