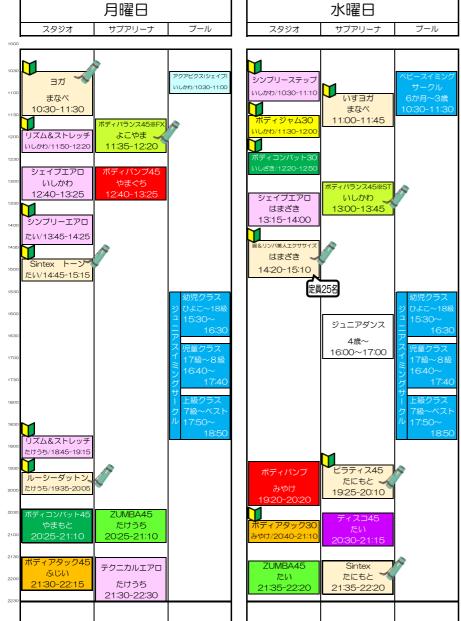
#### 総合型地域スポーツクラブ すぽっシュ豊浜 2023年3月タイムスケジュール



プロMBA GOLD たけうち 10:30-11:15 フロールが・中級 かけ/10:30-11:00 フロールが・中級 かけ/10:30-11:00 フロールが・中級 かけ/11:10-11:40 たけうち 11:30-12:15 フリズム体操 やまぐち/12:40-13:10 リズム体操 やまぐち/12:40-13:10 コアクロス まき/15:00〜15:30 コアクロス まき/15:00〜15:30 コルディアタック がした スポトレ 運動教室 4歳〜小学生 17:00〜18:00 コーディオクロス あおびろ/18:45-19:15-20:15 またもま/19:15-20:15 またりま/19:15-20:15 またりま/19:15-20:15 またりま/19:15-20:15 アロマリラックス おおびろ/21:20-21:50 アロマリカックス アロマリカックス アロマリカックス アロマリカックス アロマリカックス アロマリカックス アロス・ロー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
12:40-13:25  ヨガ のがみ 13:45-14:45 コアクロス まき/15:00-15:30  スボトレ 運動教室 4歳~小学生 17:00~18:00 カーディオクロス おおりろ/1845-19:00 メ56 やまもと/19:15-19:45  ポディアタック ふじい 20:05-21:05
スポトレ 運動教室 4歳~小学生 17:00~18:00 カーディオクロス おおひろ/1845-1900 ×56 やまもと/19:15-1945 ボディアタック ふじい 20:05-21:05
ストレッチ& ビラティス はやま 19:15-20:15 ぶじい 20:05-21:05

木曜日

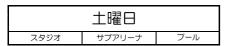
サプアリーナ

スタシカ	シングジープ	ノール
<b>M</b>		8
太極拳健康体操	1 == . 7 V	
おぎた/10:25-10:55	ピラティス	アクアピク
	はやま	やまぐち/10:30-
太極拳	10:20-11:20	平泳ぎ初
おぎた/11:00-11:30	M	やまぐち/11:10-
	ポルドブラ	
シンプリーエアロ	はやま	
いしかわ/11:50-12:30	44440 40005	
110/313/111-30 12-30		
		A
ボディパンプ30	美毬コンディショニング	
みやけ/12:50-13:20	いしかわ/12:50-13:20	•
ボディジャム45		
いしかわ		
13:45-14:30	J	
	<b>7</b>	24.8
	1	<u> </u>
	-	
	体操教室	
	4歳~小学生	
	17:00-18:00	-
	'	
_		
ボディバランス30※FX	À	
ボディバランス30※FX よこやま/1900-19:30	Mr. /	
よこやま/19:00-19:30	Mr. /	
よこやま/19:00-19:30 ボディパンプ45	Mr. /	
よこやま/19:00-19:30 ボディパンプ45 いしざき		
よこやま/19:00-19:30 ボディパンプ45	有料プログラム	
ポディパンブ45 いしざき 19:45-20:30	有料プログラム ダンススクール	
ボディバンブ45 いしざき 19:45-20:30 ボディジャム30	有料プログラム ダンススクール コース型	
ポディパンブ45 いしざき 19:45-20:30	有料プログラム ダンススクール	
ポディハンブ45 いしざき 19:45-20:30 ボディジャム30 たにもと/2045-21:15	有料プログラム ダンススクール コース型 20:15-21:15	
ポディハンブ45 いしざき 19:45-20:30 ポディジャム30 たにもと/2045-21:15	有料プログラム ダンススクール コース型 20:15-21:15	
ボティハンブ45 いしざき 19:45-20:30 ボティジャム30 たにもと/20:45-21:15 ボティコンバット45	有料プログラム ダンススクール コース型 20:15-21:15 シェイブエアロ たにもと	
ポディハンブ45 いしざき 19:45-20:30 ボディシャム30 たにもと/2045-21:15	有料プログラム ダンススクール コース型 20:15-21:15	
ボティバンブ45 いしざき 19:45-20:30 ボディジャム30 たにもと/20:45-21:15 ボディコンバット45	有料プログラム ダンススクール コース型 20:15-21:15 シェイブエアロ たにもと	クロールは まき/19:25-1

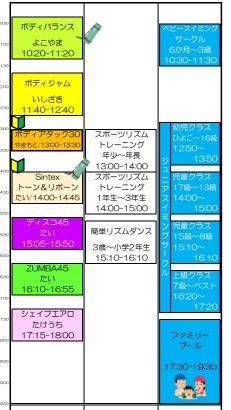
金曜日

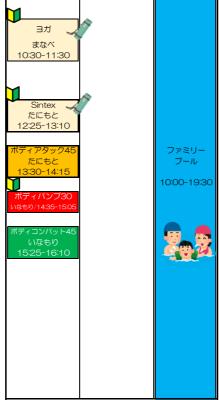
サブアリーナ

スタジオ









- ←マットのイラストがついているレッスンは、ヨガマットかバスタオルをご用意ください。・スタジオの定員は40名。サブアリーナは15名です。ご参加は先着順となります。所定の場所で整列ください。・レッスン受講時は、所定の立ち位置にてご受講ください。

# \*TOPICS\*



## ☆プログラム紹介☆

# レズミルズプログラム

ベルを利用し音楽に合わせて全身のシェイプアップを目的にしたプログラムです 「ネルギッシュな音楽に格闘技の動作を取り入れた動きを行うプログラムです」 ヨガ・太極拳・ビラティスの動きを取り入れた心身の一体化を目的にしたプログラムです。 プッシュアップやスクワットなどの筋力強化トレーニングと、ランニング、ジャンプなどの スレチックエクササイズを組み合わせたトレーニングクラスです。 ボディアタック 最新の音楽に合わせて様々なジャンルのダンス

### ラディカルフィットネスプログラム

X55	全身シェイプアッププログラムです。ステップ台と自重による負荷により下半身を中心に鍛え
(エクストリーム55)	ていきます。
メガダンス	ラテン・レゲエ・ヒップホップ・ジャズ・タッブなどのリズムからなるダンスプログラムで す。楽しい音楽にあわせて踊りながらシェイブアップが望めます。

#### エアロビクスプログラム に慣れる為の基本的な動作を繰り返す、初心者向けクラスです。 歩く動作を基本に構成された 楽しく汗のかけるクラスで タス動作を受性に構成された、米レスパめがけるブラスとす。 ローインパクトに「走る」「跳ねる」動きで構成されたプログラムです。エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。 脂肪燃焼に適した運動強度を長時間維持させるクラスです 脚の動きの基本動作を組み合わせたステップ会を使うクラ

カルチャープログラム		
ヨガ/いすヨガ	色々なポーズで心と体のバランスを整えるクラスです。	
太極拳	ゆったりとした動作と呼吸で筋肉バランスを強化していくクラスです。	
ピラティス	独特のポーズを行い、身体の芯から鍛えていくクラスです。	
ルーシーダットン	独特な呼吸と無理のない動作で心と体の調整を行うクラスです。	
ポルドブラ	バレエとピラティスが融合し、音楽に合わせて行うコンディショニングエクササイズです。	
シンテックス	運動が苦手な人でも気楽にトライレやすい脱力系連動プログラムです。ヨガマットが必要です。	

ダンスプログラム		
ZUMBA(ズンバ)	ラテン系の音楽を取り入れたブログラムで動きを楽しみながらシェイブアップ出来ます。初心 者でも気軽にご参加ください。	
ZUMBA GOLD	通常のズンバと同じように音楽に合わせて動くプログラムですが、ズンバより股関節や膝、腰 にかかる負担が優しいクラスです。	
ディスコ	70年代〜90年代を基調に定番のディスコステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。	

かんたんプログラム		
リズム体操	リズムに合わせて簡単な動作を行うクラスです。	
踏み台シェイプ	リズムに合わせてステップ台を昇降するクラスです。	
ウエストシェイプ	お腹を中心としたトレーニングをしウエストの引き締めが目的のクラスです。	
ボールエクササイズ	バランスボールを使用し、筋力・バランス感覚を養う事を目的としたクラスです。	
簡単筋トレ	自分のペース・強度で全身の筋カトレーニングを行います。	
カーディオクロス	自分のペース・強度でランジやクライマーなどのカーディオトレーニングを行います。	
コアクロス	自分のペース・強度で体の中心となる体幹部分(コア)を集中的にトレーニングを行います。	
パワークロス	自分のペース・強度で全身の筋力トレーニングを行います。	