

令和6年度 パークアリーナ小牧 スタジオプログラム

2024年10月
～2025年3月

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:45 ▼ 10:45		シンプル エアロ ★ 青柳千春	入門 エアロ ★ 関屋由実	ヨガ& ピラティス ★ 高橋美奈	入門 エアロ ★ 内海可子	かんたん ピラティス ★ 森江美子	
11:15 ▼ 12:15			ロー エアロ ★★ 関屋由実			ロー エアロ ★★ 山内 純	
13:40 ▼ 14:40	ヨガ& ピラティス ★ 森江美子	ステップ ★★ 岩崎多賀子	シンプル エアロ ★ 高橋美奈	ミドル エアロ ★★★ 大塚雅恵	フィットネス フラ ★～★★ 浅井真由美	シェイプ ヨガ ★★★ 山内 純	ファット バーナー ★★★ 林部志乃富
14:50 ▼ 15:50	ズンバ ★★ 清水初美		ボディトレ ★～★★ 高橋美奈				ヘルシー ヨガ ★★ 林部志乃富
18:45 ▼ 19:45		ヨガ& ピラティス ★ 高橋美奈	ボディー アート ★～★★ 横井俊之	ズンバ ★★ 松下めぐみ	シンプル エアロ ★ 大塚雅恵	ファット バーナー ★★★ 林部志乃富	
20:00 ▼ 21:00		ステップ ★★ 高橋美奈	ロー エアロ ★★ 関屋由実	エンジョイ ヒップホップ ★★ 織田真由美	ミドル エアロ ★★★ 大塚雅恵	ズンバ ★★ 内海可子	

予約受付は、1時間前から行えます（但し電話は不可）。スタジオへのステップのみ15分前、エアロビクス・ヨガ等は10分前から入場できます。お子様を連れての参加はできませんのでご了承ください。

プログラム名	レベル	定員人数	内容
入門エアロ	★ 初心	60	エアロビクス入門編。基本的な動きをマスターしたい方へ。
シンプルエアロ	★ 初心	60	シンプルな動きを中心に無理なくエアロビクスを楽しんでいただけます。
ローエアロ	★★ 初級	60	簡単な動きを中心に無理なくエアロビクスを楽しんでいただく初級者向け。
ファットバーナー (脂肪燃焼)	★★★ 中級	60	大きな動作で脂肪燃焼を目的としたエアロビクスです。
ミドルエアロ	★★★ 中級	60	エアロビクスの基本をマスターした方のためのワンランク上のクラスです。
ヨガ&ピラティス	★ 初心	50	ヨガとピラティスの動きを取り入れた初心者向けのクラスです。 呼吸法・ストレッチ・ウエイトトレーニングでしなやかにシェイプアップ。
ステップ	★★ 初級	45	ステップ経験者を対象に、色々なステップを組み合わせレベルアップを目指すクラスです。脂肪燃焼と総合的な体力づくりに効果的です。
エンジョイ ヒップホップ	★★ 初級	50	ヒップホップのビート音楽を全身で感じ、ストリート感覚のダンスを楽しめます。 中高生の方にオススメ！
ヘルシーヨガ	★★ 初級	50	深呼吸とゆっくりした動作に意識を集中して、身体のリカバリーをはかります。
シェイプヨガ	★★★ 初中級	50	心も身体もシェイプアップ。美しくしなやか、そして強いソウル&ボディーに磨き上げます。
ズンバ	★★ 初級	50	世界中のダンス音楽を取り入れ、ダイナミックかつエキサイティングな動きは、シェイプアップに効果があります。皆さんでパーティーのような雰囲気を楽しみましょう。
かんたん ピラティス	★ 初心	50	誰でも気軽に参加できるピラティス入門編。ストレッチとウエイトトレーニングの効果と同時に、しなやかな身体づくりを目指していきます。
フィットネスフラ	★～★★ 初心～初級	50	フラの動作を取り入れて、体幹を鍛えます。ハワイアンで心も身体も癒されます。
ボディトレ	★～★★ 初心～初級	50	ピラティス・ヨガの要素をバランスよく組み合わせた、Newプログラムです。 体幹のインナーマッスルを中心にバランス・柔軟性・身体機能を高めます。
ボディーアート	★～★★ 初心～初級	50	ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだマットエクササイズ。 身体の連動性を意識して全身を動かし、又、呼吸法を意識することでより身体機能を高めます。