2023 9.2～ LESSON TIME SCHUDULE タイムスケジュール

Gym park 24h Functional Fitness club

	MON.		TUE.		WED.		THU.		FR.I	SAT.		SUN.	
	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	Holiday	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル
10													
										10:00～10:50 キッズダンスC 50 ひおかぐ			
											10:15～10:45 B-ヒップ/Pサーキット		
11	10:30～11:15 サーフエクササイズ45	10:45～11:15 P ZEN	10:30～11:30 ヴィンヤサフローヨガ 60 SHINO	10:45～11:15 P STRONG	10:30～11:15 パワーストレッチ 45 YU-NA	10:45～11:15 B- ヒップ	10:30～11:15 サーフエクササイズ45	10:45～11:15 P ZEN			↑第1・3・5 ヒップ	10:45～11:45 アロマヨガ 60 NAGI	10:45～11:15 P STRONG
										11:00～11:50 キッズK-POP 50 ひおかぐ	第2・4 Pサーキット		
											11:15～11:45 B-ヒップ/Pサーキット		
12	11:45～12:30 ピラティス45 YU-NA	12:00～12:30 Q サーキット	12:00～12:45 バレトン 45 TOMO	11:45～12:15 ダスブレット	11:45～12:30 ズンバ 45 Eriko（嶋田）	12:00～12:30 TRX	11:45～12:30 ズンバ 45 TOMO	11:45～12:15 ダスブレット			↑第1・3・5 Pサーキット		
											第2・4 ヒップ		
										12:15～13:00 U バウンド 45		12:15～13:00 週替わりプログラム 45	
13	13:00～13:45 エアロビクス 45 TOMOMI	13:15～13:45 B- ヒップ	13:00～14:00 サルセーション 60 TOMO	13:00～13:30 B- ヒップ	12:45～13:45 ヨガボディメイク 60 Eriko（嶋田）	13:00～13:30 P-ZEN	13:00～13:45 骨盤ヨガ 45 SORAI	12:45～13:15 P STRONG			13:15～13:45 P STRONG		13:15～13:45 TRX
										13:30～14:15 サーフエクササイズ45			
14	14:15～15:00 ホット骨盤ストレッチ 45 簾谷		14:30～15:00 U バウンド 30	14:15～14:45 TRX	14:15～15:00 ホットポールストレッチ 45		14:00～14:45 ハタヨガ 45 SORAI	14:00～14:30 Qバランスストレッチ					
15													
16			スタジオの空き時間はストレッチなどに パワープレート・クイナックスの空き時間はフリーに ご利用いただけます。										
										16:30～17:30 キッズキックボクシング Aimhigh			
17	17:00～17:50 キッズダンス A 50 RYOKO		17:30～18:20 多種目キッズ 50 GAKU				17:30～18:20 キッズトランポリン 50 Nagisa					17:00～17:45 カーディオエクササイズ45（バーチャル）	17:15～17:45 P ZEN
										17:45～18:45 一般キックボクシング Aimhigh			
18	18:00～18:50 キッズダンス B 50 ひおかぐ	18:30～19:00 B- ヒップ	18:45～19:30 サーフエクササイズ 45		18:30～19:15 ホットピラティス 45 MICHIKA	18:45～19:15 ダスブレット	18:45～19:30 U バウンド 45				18:30～19:00 B- ヒップ	18:00～18:45 ボディデザイン 45（バーチャル）	18:15～18:45 P STRONG
19	19:00～19:50 ジュニアダンス A 50 ひおかぐ	19:30～20:00 P サーキット		19:00～19:30 P STRONG	19:30～20:15 リラックスヨガ 45 YUMIKO			19:00～19:30 TRX		19:15～19:45 ファンサーキット 30			
20	20:00～20:45 ズンバ 45 YUTA	20:15～20:45 TRX	19:45～20:45 サルセーション 60 TOMO	20:00～20:30 Q サーキット		19:45～20:15 P サーキット	19:45～20:30 ズンバ 45 Eriko（嶋田）	20:00～20:30 Q サーキット					
21	21:00～21:45 ストロングネイション45 簾谷	21:00～21:30 ダスブレット	21:00～21:45 U バウンド 45	20:45～21:15 P ZEN	20:45～21:30 サーフエクササイズ 45	20:45～21:15 B- ヒップ	20:45～21:30 ウォームリラクゼーションヨガ45 Eriko（嶋田）	21:00～21:30 P STRONG					
22	22:00～22:45 ホット骨盤ストレッチ 45 簾谷		22:00～22:45 ボディデザイン 45（バーチャル）	22:00～22:30 TRX	22:00～22:45 ストロングコーディネーション 45		22:00～22:45 カーディオエクササイズ45（バーチャル）	22:00～22:30 B- ヒップ		24h OPEN			
23													

○全てレッスンはチケット予約制になります。
レッスン開始15分前よりチケットカウンターにてチケットを配布いたします。

○レッスンは変更になる場合もございます。
事前にプログラム代行のお知らせを掲示板にてご確認ください。

○レッスンの前は水分をしっかり取り、レッスン中も水分を取れるよう各自ご用意してください。

全館において必ずマスクやネックゲイター等を確実に鼻と口を覆うようにご着用ください。

月曜日 16:30～17:20　キッズダンス A
月曜日 17:30～18:20　キッズダンス B
土曜日 10:00～10:50　キッズダンス C
土曜日 11:00～11:50　キッズK-POP
土曜日 16:30～17:30　キッズキックボクシングはお子様のみの利用となります。

ホット　ウォーム　常温ヨガ

スタジオプログラム

サーフエクササイズ
サーフエクササイズの基本動作を行うビギナー向けレッスン。初めての方でも安心して行うことができ、体幹の強化をはじめとしたサーフエクササイズの基本効果を実感できます。

U バウンド
小さなトランポリンの上で、ひたすらジャンプするエクササイズです。消費カロリーは 1 時間で最大 900 キロカロリーとも言われ、痩せる効果は大きいです。とくにヒップや下腹が引き締まる効果が期待できます。

サルセーション
音楽を感じて歌詞を表現し機能的に体を動かすダンスフィットネスプログラムです。年齢問わずダンス経験がない方も楽しく体を動かせます。

ナイトフローヨガ
日中頑張った体を呼吸に合わせながらゆったりと行うヨガです。前半は少し動いていくことで全身の血行を促進させ、後半はゆったりとほぎしながら疲労回復や凝りの解消を促し、心地よい眠りに向けて頭と体をリラックスさせていくことを目指します。

アロマフローヨガ
リフレッシュ、ダイエット、リラックスなどヨガの効果をさらに高められるのが特徴です。心地よいアロマの香りで自然と呼吸を深めながら、自律神経を安定させ、リラクゼーションしながら心地良く動いていきます。

バレトン
バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせて行う新感覚のエクササイズです。

パワーストレッチ
いろいろなアイテムを取り入れた強度高めのストレッチを行うクラスです。

ヴィンヤサフローヨガ（ホット）
呼吸と流れを重要視し、連続してポーズを取る運動量多めのヨガです。

ポールエクササイズ
ストレッチポールを重りや支えとして使い筋肉を鍛えたあと、筋膜リリースしていくクラスです。

ピラティス
腹部や腰背部など体の軸となる部分を、内側から鍛え体の歪みを整え姿勢改善し、アクティブに動ける体を作って行きましょう！

ファンサーキット
スタジオに描かれた各ステーションにて行うサーキットトレーニング！　FUN＝楽しい！！　楽しく鍛え効率よく脂肪燃焼が行えるプログラムです。

ストロングコーディネイション
ゴムチューブを使って女性の気になる背中、腕、下半身を音楽に合わせて鍛えていくプログラムです。　クラスの最後には短時間で一気に下腹部を鍛えます。

ストロングネイション（常温）
高強度インターバルトレーニングで音楽に合わせて動きながら心肺機能と筋力を一気に鍛えていくことができるプレコリオプログラムです。

エアロビクス
数あるスタジオプログラムの中でも、脂肪を効率よく燃焼できるプログラムとして、幅広い年齢層のお客様から根強い人気を集めています。

骨盤ストレッチ
背骨、骨盤回りを中心に全身の筋肉を調整しスタイルを整えていくプログラムです。

ハタヨガ（常温）
「ハタヨガ」とは肉体的なポーズと呼吸法に重点を置いたヨガ流派。ポーズと呼吸法で心身のバランスを整え、姿勢の改善によるスタイルアップやダイエット効果など健康的な肉体づくりに期待できます。

骨盤ヨガ（ホット）
骨盤矯正を目的としたヨガです。骨盤の前傾・後傾、左右の傾きなど骨盤のゆがみ改善が期待できます。

ダイエットヨガ（ホット）
代謝ＵＰを目的としたバランスポーズなどを中心に、全身を使用して行うヨガです。

リラックス／リラクゼーションヨガ（ホット／ウォーム）
心を穏やかにする呼吸法と穏やかなポーズで深いリラックス感が得られるレッスンです。日頃の疲れた身体を癒す時間にぴったりのレッスンなのでお仕事帰りにもオススメです。

トータルマットワーク（ホット）
マット上で筋トレとストレッチを交互に行い、1 レッスンで筋肉に必要な全ての刺激を入れていくプログラムです。

メガダンズ
ラテン、HiP HOP、レゲトンなど様々なダンスが楽しめる ダンスフィットネスエクササイズです。

ズンバ
ステップや動きにこだわることなく、ラテンのリズムにのりながらパーティのような雰囲気を楽しむだけで、脂肪燃焼効果もバッチリ狙えます。音楽が繰り成す ZUMBA のパワーと効果をぜひ体感してください。

ベリーダンス
ベリーダンスは英語でお腹の踊りという意味で、アラブ・中東諸国を発祥とする幻想的で、腹部（=BELLY）や腰を強調したダンスです。ウエスト周りをシェイプし、魅力的なボディラインをつくりあげます。女性が習いたいダンス第1位がベリーダンスとも言われてます。

ファンクショナルプログラム

ダスブレッド（参加可能人数 5 名）
ダスブレットは簡単に様々な部位を鍛えることができるドイツの玩具遊びにフィットネス 楽しんで身体を動かす 30 分のプログラムです。

B- ヒップ（参加可能人数 6 名）
ヒップトレーニング専用バンドを使用して行うお尻のみに特化したトレーニングプログラムです。

TRX-PRO（参加可能人数 6 名）
TRX 専門インストラクターによる体重と重力を使ったファンクショナルトレーニング。不安定な状態でバランスを保つことで、筋力や柔軟性、体幹（コア）の安定性を効率的に向上させる、大変優れたトータルボディーワークアウトです。

パワープレート STRONG（筋トレ系）30 分（参加可能人数 3 名）
フリーウェイトを一緒に使用する全身のワークアウトによる筋力強化を目指すクラスです。

パワープレート ZEN（ヨガ / ピラティス）30 分（参加可能人数 3 名）
ヨガのポーズを使った 30 分のリカバリークラス。パワープレートでのマッサージやストレッチなどを行います。

PS　パワープレートサーキット 30 分（参加可能人数 8 名）
15 分で 1 時間分の運動量！と言われているパワープレートを使いサーキットトレーニングを行っていきます。種目を変えながらトレーニングすることにより全身の筋肉を刺激します。

QS　クイナックスサーキット 30 分（参加可能人数 10 名）
まさに大人のジャングルジム！スーパーファンクショナル（不安定な動きをするブランコのようなもの）を中心にバトルロープやステップ台など様々なパーツを使い持久力アップ筋力アップを図り全身の筋肉を使っていきます。

TRX（参加可能人数 6 名）
TRX サスペンションを用いて行う自体重と重力を負荷として利用するトレーニングです。筋力・柔軟性・コアの安定などフィットネスのあらゆる要素を向上することができます。