



アイスポーツ曾根店 スタジオプログラム タイムスケジュール

2017年10月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 ▶	担当者変更			<h1>休館日</h1>			
11:00 ▶	10:30~11:30 ヨガ 森下	10:20~11:20 ヨガ 松本	10:45~11:30 エアロ中級 三井 😊		↓チケット配布 10:00より		10:30~11:15 エアロ中上級 岡田 😊
12:00 ▶	11:45~12:30 エアロ初中級 岡 😊	11:30~12:15 エアロ初級 永谷	11:40~12:25 ステップ中級 河野 😊		10:45~11:45 カラダメンテナンス/岡本 (チケット制 30名限定)		11:25~12:10 おなかすっきり骨盤体操 中村
13:00 ▶	12:45~13:15 ステップ入門/藤井	12:25~13:10 ZUMBA 千晃 🎉	12:35~13:20 ZUMBA 河野 🎉		11:55~12:40 エアロ初級 上田		12:20~13:05 エアロ初級 池尻
14:00 ▶	13:25~14:10 エアロ中級 藤井 😊	13:20~14:05 エアロワークアウト KAORI 😊	13:35~14:20 ステップサーキット 永谷		12:50~13:35 ステップ中級 上田		13:15~14:15 奏ヨガ ~kanade yoga~ 小林
15:00 ▶	14:20~15:05 フラダンス 竹井	14:15~15:00 ピラティスヨガ KAORI	14:35~15:35 キレイになるヨガ 永谷		13:45~14:30 エアロ中級 岡 😊		14:25~15:10 太極舞 ~タイチーダンス~ 小林
16:00 ▶	<p>同じ寒さにさらされても、寒いと感じる人とそうでない人の違いは筋肉量！</p> <p>筋肉は収縮していない安静時も、細胞内でエネルギーを絶えず消費しています。 すなわち、筋肉は必要な時にいつでも動けるように「アイドリング」(ウオーミングアップ)状態にあるといえます。 筋肉量が多いと、この安静時の代謝量(基礎代謝量)が大きくなるので、体が温まりやすく寒さに強い体になります。 さらに、筋肉量が増えると「震え」で発生する熱量も増え、その筋肉を使って運動をすれば、その強度と継続時間に応じて、多くの熱が生み出されます。</p>						
17:00 ▶	<p>筋力UPにオススメなプログラム♪</p> <p>ヨガ全般 / ピラティス ステップサーキット グループパワー</p> 						
18:00 ▶							
19:00 ▶	19:00~20:00 ヨガ Akiyo	18:45~19:15 ピラティス入門/瀧	19:00~19:45 エアロ初級 小林			19:15~20:00 骨盤調整ヨガ 赤金	18:15~19:00 エアロ中級 河野 😊
20:00 ▶	20:15~21:00 ボディコンバット ERI 😊	19:25~20:10 エアロ初中級 瀧 😊	20:00~20:45 ZUMBA 小林 🎉		20:10~20:55 エアロ初級 池尻	19:15~20:00 ZUMBA 河野 🎉	
21:00 ▶	21:15~22:00 ZUMBA Akihide 🎉	20:20~21:00 ステップ初中級 藤井 😊	21:00~21:45 グループパワー Aki 😊		21:05~22:05 フリースタイルダンス TOM		
22:00 ▶		21:10~22:10 肩こり解消ヨガ 白石					

閉館時間 平日 23:00 / 土曜 21:00 / 日祝 19:00

※ジムフロアのご利用は、閉館時間30分前までとなります。

※プログラム開始後の途中参加、途中退場はお断りしております。 諸事情により、プログラム及び担当者は予告なく変更する場合がございます。予めご了承下さい。