

# 2024年 4月1日 (月) ~

## 駒沢オリンピック公園総合運動場トレーニングルーム スタジオプログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
		会議室A (第二スタジオ)	会議室A (第二スタジオ)	会議室A (第二スタジオ)	会議室A (第二スタジオ)			
9:00 30 45	健康体操 竹本	めざましヨガ (パワーヨガ) カヨ 9:30~10:30	健康体操 鈴木	健康体操 前畑	ストレッチ& ウォーキング 竹本	ストレッチ& ピラティス 牧	健康体操 谷岡	9:00 30 45
10:00		時間変更						10:00
10:45								10:45
11:00	B・C (エアロ) 大野	Zumba 大石	K-POPエアロ (ビギナー) 牧	パワーヨガ カヨ	B・C (ファットバーナー) 前畑	エアロピクス (レギュラー) 竹本	K-POPエアロ (アドバンス) 牧	11:00
12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:15~12:15	11:00~12:00	11:15~12:15	11:00~12:00	12:00
12:45	ヨガ 池田	Muscle Fit (マッスル フィット) イディ	ストレッチ 牧 12:10~12:40	新設	ピラティス 谷岡	らくらくヨガ 松本	健康体操 鈴木	12:50
12:50	12:45~13:45	12:50~13:50			12:50~13:50	12:45~13:45	12:15~13:15	12:50
14:00	エアロピクス (パーシク) 前畑	太極拳 井上	ヨガ 池田	ボディコンディ ショニング 谷岡	ボディコンディ ショニング 谷岡	B・C (エアロ) 大野	B・Cサーキット イディ	14:00
14:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	12:50~13:50	14:00
15:00	整え体操 前畑恵						ヨガ 松本	15:00
16:10	15:10~16:10						コア・ トレーニング 五十嵐	16:10
17:00							Zumba 大石	17:00
19:00	B・C サーキット イディ	ヒップホップ KYOKO	パワーヨガ カヨ	トータルボディ コンディショニング 前畑行	ラテンダンス (Zumba) Erika	コア ボクシング 内田		19:00
19:30	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:30~20:30	19:00~20:00	19:00~20:00		19:30
20:00								20:00
30								30

※プログラム・担当を変更することがあります。又、会議室Aのレッスンは施設の都合上休講する場合があります。予めご了承ください。

### 【グループエクササイズ参加について】

- ・開始時間になりましたら茶色い消毒用タオルを持ったままスタジオにお集まりください。どなたでも参加いただけます。
- ・内容比較表を参考に、体力・レベルに合ったクラス選択をお願いいたします。(★☆の数が多い程、強度・難易度も上がります)
- ・体調に合わせて無理のないようにご参加ください。(安全の為、開始10分後の入場はできません。) 詳しくはスタッフまでお聞き下さい
- ・他の利用者の方に不快な念を与える行為はご遠慮ください。 駒沢トレーニングルーム
- ・担当者、クラス内容は変更する場合がございます。館内掲示板をご覧ください。 03-3421-8105

# スタジオプログラム内容比較表

## ●エアロビクス (60分)

プログラム名	対象	強度	難度	
K-POP (ビギナー)	初級者	★	☆	ダイエットエクササイズを中心にK-POPの作品もイーゼーダンスで楽しむクラスです。初心者向けに基礎からきっちり指導してもらえます。
K-POP (アドバンス)	初・中級者	★★	☆☆	ダイエットエクササイズを中心にK-POPの作品もイーゼーダンスで楽しむクラスです。有酸素運動で燃やしたい方、初心者の方も参加できる内容です。
ベーシック	初・中級者	★★	☆~☆☆	エアロビクスの基本動作を中心に行います。心地よい汗を流すのにおすすめです。
レギュラー	中級者	★★	☆☆	ベーシックとハイインパクトの中間に位置する中級者向けのレッスンです。基本動作から徐々に多彩なコンビネーションへ、レギュラークラスを経て上級者への仲間入り!!

## ●ボティコンディショニング (60分)

ピラティス【60分】	全般	★	☆	インナーマッスルを使ったストレッチを基本とし、呼吸法によって身体をリフレッシュさせる効果のある、関節や腰に無理のない運動です。
ボティコンディショニング エアロ【60分】	全般	★	☆	楽しくエアロビクスをおこなうための基礎筋力向上を図るクラスです。エアロビクスの動きの中で、筋力バランスを整えていきます。
ボティコンディショニング ファットバーナー【60分】	全般	★★	☆☆	エアロビクス動作の中でも特に筋肉に意識を集中し、体の中から脂肪燃焼を促進することを目的としたクラスです。
ボティコンディショニング or サーキット【60分】	全般	★~★★★	☆	筋力トレーニングの入門クラス、スクワットなどの基本種目を通じて筋力の基礎を練習するクラスです。
ストレッチ&ピラティス【60分】	全般	★	☆	ストレッチとピラティスの要素を用いたコンディショニング系のオリジナルプログラムです。
Muscle Fit(マッスルフィット)【60分】	全般	★~★★	☆~☆☆	ダンベル等を使い、体幹・お腹・腰・お尻・脚をバランスよく鍛える、筋トレクラスです。

## ●オリジナルレッスン (60分)

太極拳	全般	★	☆	ゆっくりした動作を深呼吸に合わせて行い、気の通路の循環を良くし、骨格・筋肉・関節を鍛えて、バランス感覚を養います。
ヒップホップ	全般	★	☆~☆☆	HIPHOPやR&Bなどの音楽に合わせてステップを踏み、ダンスを楽しむクラスです。
トータル ボティコンディショニング	全般	★★	☆~☆☆	有酸素的筋肉トレーニングクラス。全身の筋肉を効果的に鍛え、筋力・持久力向上を目指します。自分のペースで行うので初めての方でも大丈夫です。
コア・ボクシング	全般	★★	☆~☆☆☆	本格的なボクシングで楽しく汗を流すクラス。同時に体幹部分(コア)を鍛え、全身のバランス調整も行います。
コア・トレーニング	全般	★★	☆~☆☆	自体重を利用し、音楽に合わせたエアロビクスとコア・トレーニングのクラスです。
トータル カードิโอダンス	全般	★★	☆☆~☆☆☆	ダンスムーブメントをメインとしたエアロビクスダンスクラス、馴染みのあるシンプルなエアロビクス動作からダンス動作につなぎ、様々なダンスパリエーションを踊ります。
Zumba	中・上級者	★★	☆☆~☆☆☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスで、特徴は速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニングクラスです。
ラテンダンス (Zumba)	初・中級者	★~★★	☆~☆☆	色々な音楽に合わせて体を動かすダンスフィットネス・エクササイズクラスです。初心者でも楽しみ、誰でも簡単に始められます。

## ●ヨガ (60分)

プログラム名	対象	強度	難度	
らくらくヨガ	全般	★	☆	ヨガの呼吸法をたっぷり取り入れ、心身の調和をはかります。どなたにも気軽にご参加いただけるクラスです。
ヨガ	全般	★	☆	ヨガ特有のポーズ・瞑想・呼吸法で精神のリラクゼーションを養うクラスです。
パワーヨガ	全般	★★	☆	水曜日 呼吸に合わせて、様々なポーズを流れるように連続して行います。運動量が多いエクササイズの為「身体強化」と「集中力」を高めます。
		★	☆	火曜日 早朝でのスタジオプログラムのため、通常より運動量を落とし、心と体をスッキリさせるクラスです。

## ●体操 (60分・30分)

熟年者体操	中高年者	★	☆	火曜日 健美操は「息・身・心」の調和を大切に、全てが調和するように運動が構成されています。
		★	☆	木曜日 楽しく元気に体を動かすクラスです。 ※各曜日とも、どなたでも受講出来ます
		★★	☆	日曜日 マッサージ&自重筋トレのクラスです。熟年者体操の中では比較的ハードです。
健康体操	初心者~全般	★~★★	☆~☆☆	健康増進、障害の予防・改善を目的とし、楽しいエクササイズをご紹介します。特に中高年の方におすすめです。
ストレッチ&ウォーキング	初心者~全般	★~★★	☆	前半はストレッチを中心に行い、ウォーキング等に必要なた体幹を意識して行うクラスです。
整え体操	初心者~全般	★	☆	日常生活で歪んだ身体をストレッチで改善し、新陳代謝を高め、老廃物を流し、筋力をつけていきます。ほぐれにくい骨盤まわりの内側の筋肉を、わかりやすく効果的にほぐします。
ストレッチ【30分】	全般	★	☆	筋肉の柔軟性を高め関節可動域を広げるほか、呼吸を整えたり、精神的な緊張を解いたりするという心身のコンディショニング作りにもつながるなど、様々な効果があるクラスです。