

時間	月	火	水	木	金	土	日	研修室B.C プログラム
9:00		9:10~9:55 エアロボックス 緒方 ★★/☆☆	9:15~10:00 かんたんエアロ tomoco ★★/☆☆		9:05~9:50 健康体操 大木 ★/☆			トップライド ★★★★★/ ☆☆☆
10:00	10:00~10:45 エアロサーキット 富沢 ★★/☆☆	10:10~10:55 かんたんステップ 緒方 ★★/☆☆	10:15~11:15 タイ式ヨガ ルーシーダットン Chie ★ ★/☆	9:45~10:45 ハイインパクト エアロ 和知 ★★★★/☆☆☆☆	10:00~11:00 ローインパクト コンビネーション 大木 ★★★★/☆☆☆	10:10~10:50 元気ファミリー 体操教室	9:40~10:40 かんたんヨガ 大塚 ★/☆	定員:12名
11:00	11:00~11:45 マットトレーニング 富沢 ★★/☆☆	11:10~11:55 エアロサーキット tomoco ★★/☆☆	11:30~12:15 ズンバ 和知 ★★/☆☆	11:00~12:00 フィットネス フラダンス 勝又 ★/☆☆		11:15~12:05 ダンス ストレッチ 永井 ★/☆☆	10:50~11:35 パワーヨガ 大塚 ★★/☆☆	火曜日 14:15~14:45 内山 火曜開催日 9月3・10・17日
12:00	12:00~12:45 筋膜リリース 田中 ★/☆				12:00~12:45 バレトン 和知 ★★/☆	12:15~13:15 ジャズダンス 永井 ★★/☆☆☆		
13:00	13:00~13:45 パワーヨガ 横山 ★★/☆☆	13:00~13:45 かんたんヨガ45 mina ★/☆	13:15~14:15 ほぐしヨガ 三浦 ★/☆	13:00~14:00 ポール ピラティス 佐藤 ★/☆	13:00~13:45 ゆる体操 青木 ★/☆	13:45~14:45 エンジョイ エアロ 緒方 ★★★/☆☆☆	14:15~15:15 ①アドバンス エアロ ②かんたんエアロ &ストレッチ 長島 ★/☆	①アドバンスエアロ 1・2・3週 ★★★★/☆☆☆☆ ②かんたんエアロ& ストレッチ 4・5週 ★/☆
14:00	14:00~14:45 背骨 コンディショニング 横山 ★/☆	14:00~15:00 ベーシックヨガ mina ★★/☆☆	14:30~15:30 リフレッシュ ヨガ 三浦 ★★/☆☆	14:15~15:00 ソフトボール ピラティス 佐藤 ★/☆	14:00~15:00 太極拳 黒田 ★★/☆☆	15:00~15:45 エンジョイステップ 緒方 ★★★/☆☆☆	15:30~16:30 骨盤ストレッチ& エクササイズ 長島 ★/☆	
15:00	15:00~15:45 ステップ& 筋力トレーニング 卯月 ★★/☆☆	15:15~16:00 ボディコンバット45 内山 ★★★★★/☆☆☆☆	15:50~16:40 KIDS チアダンス①		16:10~17:10 バレエ 教室 (キッズ)			
16:00			16:45~17:45 シェイプアップ 気功 森嶋 ★/☆	16:55~17:45 KIDS チアダンス②	17:15~18:10 KIDS HIPHOP	17:20~18:35 バレエ 教室 (ジュニア)	16:30~17:30 ボディパンプ 江波戸 ★★★★/☆☆☆	
17:00			18:00~18:50 KIDS チアダンス③				17:55~18:55 ボディコンバット 江波戸 ★★★★★/☆☆☆☆	
18:00				18:50~19:35 整体ピラティス 亜希 ★/☆	19:00~19:30 ボディジャム 30 安孫子 ★★★/☆☆☆☆	19:15~20:00 ズンバ 和知 ★★/☆☆		
19:00	19:00~19:30 ボディパンプ30 関根★★★★/☆☆☆	19:00~19:30 全身エクササイズ 田中★★★/☆	19:15~19:45 コアトレ tomoco★★/☆	19:40~20:40 はじめてダンス 亜希 ★★/☆☆	19:45~20:30 ボディコンバット45 安孫子 ★★★★★/☆☆☆☆			★☆の見方 ★…強度(運動の強さ) ☆…難度(運動の難しさ)
20:00	19:45~20:30 ボディアタック45 関根 ★★★★★/☆☆☆☆	19:45~20:25 筋膜リリース 田中 ★★/☆	19:55~20:35 かんたんエアロ tomoco ★★/☆☆				クラスの入れ替え 時には速やかに退 出頂きますよう、 ご協力お願い致し ます。	

色参考
 脂肪燃焼系 ダンス系
 調整系 筋力系
 初心者向け 子供教室

※1【定員について】
 ステップ台を使用するプログラムは、定員18名となります。
 対象は、ステップ&筋力トレーニング、ボディパンプ、かんたんステップ、エンジョイステップ(上記表中2重線枠プログラム)

【途中入場・途中退出について】
 スタジオプログラムへの途中入場、途中退出は安全上ご遠慮ください。体調不良の際は、担当インストラクターにお申し出ください。

休館日… 9月2日(月)・24日(火)

サイデン化学アリーナさいたま tel.048-851-5050

スタジオプログラムのご紹介

<脂肪燃焼系プログラム>

★☆☆の見方

★…強度(運動の強さ) / ☆…難易度(運動の難しさ)

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
かんたんエアロ	40分 45分	★★	☆☆	エアロビクスの基本ステップを組み合せ、楽しく動いていきます。最後は”走る”パートもあり、心拍を上げて、より効果的な有酸素運動をしていきます。
かんたんエアロ&ストレッチ	60分	★	☆	エアロビクスの基本動作をシンプルに組み合わせて、楽しみながら汗を流すエアロビクス初級クラスです。最後にストレッチを行って、疲労回復を促します。
エアロビクス	45分	★★	☆☆	エアロビクスの基本動作を中心に動きの組み合せを楽しむクラスです。全身をしっかりと動かし、汗をかきたい方、シェイプアップや持久力向上にお勧めのクラスです。
エアロサーキット	45分	★★	☆☆	エアロビクスをメインに、ダンベルやチューブを使って、有酸素運動と筋力UPが同時に期待できるプログラムです。
エンジョイエアロ	60分	★★★	☆☆☆	エアロビクスの様々なフットパターンを習得し、音楽に合わせた振り付けを楽しむクラスです。エアロビクスに慣れた方や色々な動きの組み合せを楽しみたい方にお勧めです。シェイプアップや持久力向上に効果的です。
ローインパクトコンビネーション	60分	★★★	☆☆☆	エアロビクスの初級レベル以上の技術、体力のある方向けのクラスです。ほぼ毎週変わる振付のコンビネーションをお楽しみ頂けるプログラムです。
ハインパクトエアロ	60分	★★★★	☆☆☆☆	テンポの速い曲を使って、前半はローインパクトの部分で楽しく振付を覚え、後半はジョギングやジャンプなどのハインパクトの動作で力を出し切り、気持ちのいい汗を流しましょう!
アドバンスエアロ	60分	★★★★	☆☆☆☆	エアロビクスの振り付けを楽しみながら汗を流すレッスンです。エアロビクスに慣れている方にお勧めです。楽しみながら汗を流しましょう。
かんたんステップ	45分	★★	☆☆	ステップ台を使用し、基本的なフットパターンを組み合わせて楽しむクラスです。初心者の方や脂肪燃焼、足腰強化に効果的なクラスです。
エンジョイステップ	45分	★★★	☆☆☆	ステップ台を使用し、様々なフットパターンを習得し、動きの組み合せを楽しむクラスです。ステップ台に慣れてきた方やシェイプアップ、持久力向上を目指す方にお勧めです。
ステップ&筋力トレーニング	45分	★★	☆	ステップ台を使用して昇降の基本動作を行います。初心者の方でも楽しめる有酸素運動と筋力トレーニングのクラスです。
ボディコンバット	45分 60分	★★★★★	☆☆☆☆	キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳などのエッセンスを含んだ人気のプログラムです。エネルギーを音楽に合わせて動き、パンチやキックを繰り出しながら、メンタル、フィジカル両面から効果を感じられるプログラムです。
ボディアタック	45分	★★★★★	☆☆☆☆	効率よくカロリーを燃焼すると同時に引き締まった体形を作る全身ワークアウトです。プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズと、ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたトレーニングを行います。
トップライド	30分	★★★★★	☆☆☆	心肺機能向上を目的としたインドアサイクリングプログラム。実際のサイクリングと同じ技術を使用し、楽しく安全に結果が得られる効果的なプログラム構成となっています。初心者から上級者までご自身の運動レベルに合わせて参加可能です。

<調整系プログラム>

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
パレト	45分	★★	☆	パレエをベースにした簡単な動きを行い、カラダを調整していくクラスです。パレエの経験がなくても気軽に挑戦できるエクササイズです。
健康体操	45分	★	☆	始めにリズムに合わせてカラダを動かします。その後簡単なトレーニングとストレッチを行いながら心身をリフレッシュしていくプログラムです。
ゆる体操	45分	★	☆	体を”さする、ゆるす、ほぐす”動きで歪みを解消し、代謝を良くして脳と体の疲れの解消が期待できるクラスです。内蔵の働きを高めたり、姿勢改善にも効果が期待できます。無理な動きがないのでしばらく運動から遠ざかっていた方も安心してご参加頂けます。
太極拳	60分	★★	☆☆	中国武術をベースとした健康体操です。ゆっくり動きながら筋肉のバランスを整え、内蔵機能を高め、筋持久力をつけて心と身体を健康を目指すクラスです。体力や年齢に関わらず運動強度を変えられるので、どなたでもご参加頂けます。
シェイプアップ気功	60分	★	☆	運動が苦手な方も無理なく継続頂けるクラスです。前半は、全身をゆっくりと関節をひとつずつ運動して動きを凝りやほぐし、後半は足のストレッチなどの後、スローフローでシェイプアップを目指します。
かんたんヨガ45	45分	★	☆	ストレッチ効果が高いヨガのポーズを中心に行うクラスです。短時間で効率よく全身をほぐし、心身の調和を図ります。ウォーミングアップやクールダウンにもお勧めです。ヨガ未経験の方も安心してご参加頂けます。
かんたんヨガ	60分	★	☆	1日のスタートとなる朝の時間に基本的なヨガのポーズを中心に行い、硬くなっているカラダを丁寧に緩め、ほぐし、整えるクラスです。どなたでも気軽にご参加頂けます。
ほぐしヨガ	60分	★	☆	身体をほぐすを中心に、ヨガのポーズをやりやすくしていく動作を行います。棒を使用し、全身をほぐすことで血流を良くし、ケガの防止にもなります。
リフレッシュヨガ	60分	★★	☆☆	丹田力を上手に使いながら、可動性をつけていける動作・ポーズを行います。
ベーシックヨガ	60分	★★	☆☆	ヨガの伝統的なポーズをゆっくり行うクラスです。座位を中心に全身を整え、体力、柔軟性、バランス感覚の維持向上を図り、深いリラクゼーションと心身の調和を楽しめます。ご自分のペースで行えるのでどなたでも安心してご参加頂けます。
パワーヨガ	45分	★★	☆☆	呼吸に合わせてポーズを流れるように運動して行うため、他のヨガよりも集中力が必要で筋力要素の高いエクササイズです。ひとつのポーズをキープしながら深い呼吸を行うのが特徴です。筋肉を使う事と緩める事をバランスよく行います。しっかりカラダを動かして、リフレッシュしたい方にお勧めです。
タイ式ヨガ ルーシーダットン	60分	★	☆	独自の呼吸法に合わせながら、ゆっくりと無理なくカラダを動かしていくため、カラダの中から温まり、血流も良くなり、体調不良(肩こり、冷え性など)を整えやすくなります。ウォーミングアップやクールダウンにも有効なプログラムです。
ボールピラティス	60分	★	☆	呼吸とともにインナーマッスを鍛え、姿勢改善、ケガの予防に効果的なワークアウトです。さらにストレッチポールを使用することで、体に意識が向きやすくなり、歪み改善などが期待できます。
ソフトボールピラティス	45分	★	☆	呼吸とともにインナーマッスを鍛え、姿勢改善、ケガの予防に効果的なワークアウトです。さらにボールを使用することで、日常生活に欠かせないバランス感覚が養えます。
背骨コンディショニング	45分	★	☆	背骨のゆがみを整え、不調を改善する運動プログラムです。背骨を整えることで神経の伝達が正常となり、腰痛、肩こり、ひざの痛み、内臓の不調などの様々な症状の解消が期待できるプログラムです。また、スポーツをされている方へのパフォーマンスアップや怪我の予防にも効果的です。
筋膜リリース	45分 40分	★ ★★	☆ ☆	ポディローラーを使用し、硬くなった筋膜をほぐして本来の筋肉の動きを取り戻します。血液やリンパの流れを促し、新陳代謝を高め、むくみやセルライトの改善、ケガの予防、痛みの改善にオススメのプログラムです。
骨盤ストレッチ&エクササイズ	60分	★	☆	火曜日夜のレッスンは、短時間で効果的な強度の内容となります。
骨盤ストレッチ	60分	★	☆	前半は、骨盤まわりから全身をストレッチして、カラダの歪みの改善を目指します。後半では、カラダが歪まないようにエクササイズも行います。運動初心者や久しぶりに運動される方にお勧めです。
整体ピラティス	45分	★	☆	筋膜リリースとストレッチで体力に不安がある方でも安心してご参加頂ける、カラダのバランスが整うピラティスです。

<ダンス系プログラム>

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
ボディジャム	30分 45分	★★★	☆☆☆☆	ダンスの動きベースとしたスタジオワークアウトです。初心者からプロダンサーまで、どなたでも参加可能です。
ダンスストレッチ	50分	★	☆☆	リハビリのために考案されたエクササイズです。ゆったりとした音楽に合わせて流れるようにカラダを動かします。ダンスをより上手に踊りたい方だけでなく、健康的な日常生活を送りたい方にもお勧めです。正しい姿勢と美しい動作を身につけましょう。
ズンバ	45分	★★	☆☆	ラテン系の音楽とダンスが融合されて創作されたダンスフィットネスエクササイズ。早いリズム、遅いリズムの曲を組み合わせたインターバル形式のワークアウトです。
はじめてダンス	60分	★★	☆☆	ダンスを見るけど参加するにはハードルが高い、身体が固い、リズム感がない…そんな不安を笑顔にするレッスンです。ストレッチと大人が取り組めるStepでアーティスト気分!
ジャズダンス	60分	★★	☆☆☆	ミュージカル・テーマパーク・アーティストライブ等はジャズダンススペースの踊りが大半を占めています。ダンスが初めての方にも楽しんで頂けるよう丁寧な指導を心掛けています。楽しく一緒に踊りましょう!
フィットネスフラダンス	60分	★	☆☆	素敵な音楽に心とカラダも癒されながら踊る、年齢、経験を問わずどなたでもチャレンジしやすいクラスです。カラダの中で一番大きな筋肉を使いながら踊ることで、基礎代謝を高め、太りにくく痩せやすいカラダを目指します。腰を動かすことによりウエストボディメイクにも最適です!

<筋力系プログラム>

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
ボディハンブ40	30分	★★★	☆☆☆	専用のバーベルを使ったスタジオワークアウトです。動作はいたって簡単。ウエイトを調節することで、初めての方でも安全に効果が得られ、どなたでも楽しく参加できるクラスです。
ボディハンブ	60分	★★★★	☆☆☆	
マットトレーニング	45分	★★	☆	マットを使用した、自重トレーニングのクラスです。トレーニングシューズがなくても参加できます。
コアトレ	30分	★★	☆	体幹を鍛えるトレーニングを行います。体の安定性を高めるとともにケガの予防、ダイエット等の効果を求める方にお勧めです。
全身エクササイズ	30分	★★	☆	音楽に合わせてシンプルな動作で全身をバランス良く動かす有酸素運動と上半身、下半身の筋力トレーニングを行います。心肺機能の向上と筋力の維持が期待でき、ダイエットしたい方や、楽しくカラダを動かしたい方にお勧めです。