

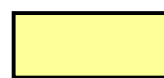
# 東京ドームグループ スタジオプログラム（令和7年4月1日より）

|       | 月                                              | 火                                            | 水                                             | 木                                      | 金                                          | 土                                       | 日                               |
|-------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|
| 10:00 | ハイブリッドボクシング<br>カンガルー<br>10:00～10:50<br>栗原(35名) | 初めてステップ<br>10:00～10:45<br>安藤(26名)            |                                               | パワーヨガ<br>10:00～10:50<br>岡野(30名)        | 初めてエアロ<br>10:00～10:45<br>安藤(35名)           |                                         |                                 |
| 11:00 | ゆったり<br>ストレッチ<br>11:00～11:50<br>栗原(50名)        | コア<br>エクササイズ<br>11:00～11:50<br>安藤(30名)       |                                               | 肩腰すっきり<br>体操<br>11:00～11:45<br>岡野(30名) | 身体ひきしめ&<br>ストレッチ<br>11:00～11:50<br>安藤(35名) |                                         |                                 |
| 12:00 |                                                |                                              |                                               |                                        |                                            |                                         |                                 |
| 13:00 |                                                |                                              |                                               |                                        |                                            |                                         |                                 |
| 14:00 | 初めてエアロ<br>13:30～14:20<br>鶴見(35名)               |                                              | 骨盤<br>エクササイズ<br>13:30～14:30<br>佐藤(30名)        | ラテンエアロ<br>13:30～14:20<br>佐藤(30名)       | 初級ステップ<br>13:30～14:20<br>渡辺(28名)           | 初めてヒップ<br>ホップ<br>13:30～14:20<br>福村(35名) |                                 |
| 15:00 | ヨガ<br>14:30～15:30<br>沼田(50名)                   |                                              |                                               | ズンバ<br>14:40～15:30<br>佐藤(30名)          | ピラティス<br>14:30～15:30<br>佐藤(30名)            | 健康体操<br>14:30～15:20<br>渡辺(50名)          | ピラティス<br>14:30～15:30<br>福村(50名) |
| 16:00 |                                                |                                              |                                               |                                        |                                            |                                         |                                 |
| 17:00 |                                                |                                              |                                               |                                        |                                            |                                         |                                 |
| 18:00 |                                                |                                              |                                               |                                        |                                            |                                         |                                 |
| 19:00 |                                                |                                              |                                               |                                        |                                            |                                         |                                 |
| 20:00 |                                                | 初めてジャズ<br>19:00～19:45<br>神(30名)              | 膝腰すっきり&<br>体幹トレーニング<br>19:00～19:50<br>近藤(30名) | レップリーボック<br>19:00～19:45<br>平瀬(26名)     |                                            |                                         |                                 |
| 21:00 |                                                | ストレッチ &<br>ストレッチポール<br>20:00～20:45<br>神(30名) | コンパクト<br>トレーニング<br>20:00～20:45<br>近藤(30名)     | ルーシーダットン<br>20:00～20:45<br>平瀬(30名)     |                                            |                                         |                                 |
|       |                                                |                                              |                                               |                                        |                                            |                                         |                                 |

## ★お知らせ★

皆様の安全を第一に考え、レッスンの途中入場は  
ご遠慮いただいております。

インストラクターが扉を閉めてからの入場は大変  
危険です。レッスン参加の際は、お時間に余裕を  
もってお越しいただきますよう、ご理解ご協力の程  
よろしくお願いいたします。

:武道場  
:会議室

中村南スポーツ交流センター  
TEL:03-3970-9651

休館日:毎月第二月曜日  
(祝日の際は翌日になります。)



## リフレッシュ&リラックス ～初めての方でも安心してご参加いただけるプログラム～

| プログラム名                                                                                         | 内容                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| ヨガ                                                                                             | ポーズ・呼吸・リラクゼーションの三位一体で心身の調和を図るクラスです。                                        |
| パワーヨガ                                                                                          | 代謝機能を刺激し、脂肪を燃焼しやすい身体作りを目指すクラスです。                                           |
| ルーシーダットン                                                                                       | ヨガに似たポーズをストレッチ感覚で行っていきます。難易度も低めなので身体の硬い人でも無理なく参加できます。呼吸法も異なるため新しい感覚を味わえます。 |
| 身体ひきしめ&ストレッチ  | 軽い負荷を使い身体をひきしめ、心身をリラックスさせます。                                               |
| コアエクササイズ                                                                                       | 柔軟性に富む、強く美しい体を作るクラスです。自体重を用いることでなたでもご参加いただけます。                             |
| ピラティス                                                                                          | 身体の芯から整えて、美しいボディラインを作り上げていきます。ご自身の姿勢、お腹、ウエスト周りが気になる方にお勧めです。                |
| ゆったりストレッチ                                                                                      | 柔軟性を高め心身ともにリラックスするクラスです。                                                   |
| 健康体操                                                                                           | 青竹踏みに加え、ストレッチ等シンプルな動きを組み合わせしていきます。足裏に刺激を加え、全身血行促進を目指します。                   |
| ストレッチ&ストレッチポール                                                                                 | ストレッチポールを使い、体幹をリラックス・強化させていきます。                                            |
| 骨盤エクササイズ                                                                                       | 簡単な体操とダンスでボディラインをすっきりさせます。                                                 |
| 肩腰すっきり体操                                                                                       | 肩こり腰痛を防止する為の簡単な動きで代謝アップをはかります。                                             |
| 膝腰すっきり&体幹トレーニング<br>(タオル必要)                                                                     | 体幹を鍛え、体のバランスを良くします。膝腰を中心に体をほぐし膝腰痛を改善、予防していきます。                             |

## ダンス系 ～曲や踊りを中心にしたプログラム～

|                                                                                               |                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 初めてヒップホップ  | ステップバリエーションを楽しみながら、ダンスを習得していきます。   |
| ズンバ        | ラテン系の音楽とダンスを融合させ、複雑な動きにチャレンジします。   |
| ラテンエアロ     | ラテンステップにエアロビクスの動きを組み合わせ楽しんで楽しむクラス。 |

## 格闘技系・トレーニング系 ～全身を使ってリフレッシュしたい方向けプログラム～

|                                                                                                          |                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| ハイブリッドボクシング<br>カンガルー  | 曲に乗って拳を打ち抜く爽快感！筋コンディショニングを融合させ全身を躍動させる達成感を楽しめるボクシングワークアウトです。 |
| レップリーボック              | 音楽に合わせて筋力トレーニングができます。筋力・持久力・パワーをバランス良く鍛えることのできるクラスです。        |
| コンパクトトレーニング           | 自重トレーニングやダンベルトレーニング等を行います。トレーニング初心者の方でも気軽にご参加いただけます。         |

## ローインパクト(初心者向け) ～初心者・初級者向けプログラム～

|                                                                                            |                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 初めてエアロ  | エアロビクス入門編。音楽に合わせて体を動かすのに必要な技術を身につけて、エクササイズに慣れていきます。 |
| 初めてジャズ  | 簡単なステップを一つ一つ無理なく習得してダンスするクラス。                       |

## ステップ系 ～ステップ台を利用したプログラム～

|                                                                                             |                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 初めてステップ  | (入門編)ステップ台を使った脚に対して低負荷なエアロビクスエクササイズ。誰でもできるシンプルかつ効果的なエクササイズ。 |
| 初級ステップ   | (初級編)基本動作を組み合わせながらシンプルに動くクラス。                               |