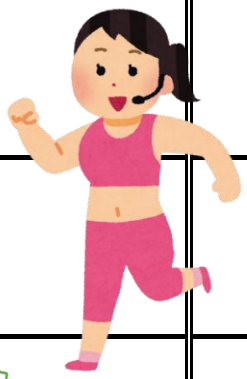
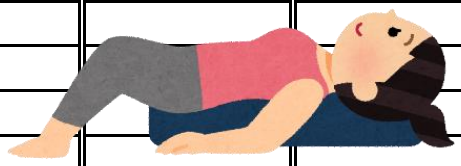
東京ドームグループ　スタジオプログラム（令和8年11月1日より）

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	ハイブリッドボクシング カンガルー 10:00～10:50 栗原（35名）	初めてステップ 10:00～10:45 安藤（26名）		パワーヨガ 10:00～10:50 岡野（30名）	初めてエアロ 10:00～10:45 安藤（35名）		
11:00	ゆったり ストレッチ 11:00～11:50 栗原（50名）	コア エクササイズ 11:00～11:50 安藤（30名）		肩腰すっきり 体操 11:00～11:45 岡野（32名）	身体ひきしめ& ストレッチ 11:00～11:50 安藤（35名）		
12:00							
13:00							
14:00	初めてエアロ 13:30～14:20 鶴見（35名）		骨盤 エクササイズ 13:30～14:30 佐藤（30名）	ラテンエアロ 13:30～14:20 佐藤（30名）	シェイプステップ 13:30～14:20 渡辺（28名）	初めてヒップ ホップ 13:30～14:20 AKEMI（35名）	
15:00	ヨガ 14:30～15:30 沼田（50名）		ズンバ 14:40～15:30 佐藤（30名）	ピラティス 14:30～15:30 佐藤（30名）	健康体操 14:30～15:20 渡辺（50名）	ピラティス 14:30～15:30 AKEMI（50名）	
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00		JAZZダンス 19:00～19:45 神（30名）	膝腰改善 19:00～19:50 近藤（25名）	レッグリーボック 19:00～19:45 平瀬（26名）			
21:00		バラエティ ストレッチ 20:00～20:45 神（30名）	コンパクト トレーニング 20:00～20:45 近藤（30名）	ルーシーダットン 20:00～20:50 平瀬（30名）			

:武道場

:会議室

★お知らせ★
皆様の安全を第一に考え、今後レッスンの途中入場を一切お断りさせていただくことになりました。

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ください。予め、ご了承ください。

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・リラクセーションの三位一体で心身の調和を図るクラス。
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。
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ど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	ストレッチと軽い筋力トレーニングで健康的な体作りをするクラス。 運動不足の方、大歓迎です。
バラエティストレッチ	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。
膝腰改善 (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て楽しむクラス。

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 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。
JAZZダンス 	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。
シェイプステップ 	ステップ台を使った昇降運動にも慣れ、様々なコンビネーションを楽しむクラス。