

スタジオタイムスケジュール

月	火	水	金	土	日
9:30 メイン スタジオ マンジウム	メイン スタジオ マンジウム	メイン スタジオ マンジウム	メイン スタジオ マンジウム	メイン スタジオ マンジウム	メイン スタジオ マンジウム
10:00 癒しのヨーガ 吉野 美栄	10:00~10:30 エアロZERO 根来 紀子	9:40~10:25 太極拳入門 黒田 清子 谷口 のり子	10:00~11:00 骨盤調整ヨガ 栗生 尚幸	10:15~11:15 癒しのヨーガ 岡 佐規子	10:00~11:00 ベーシックヨガ 中川由香里 栗生 尚幸
11:00 11:15~11:45 ビギナーエアロ 宇佐美 まり子	10:45~11:15 予約制 ピギナーステップ 山本 由香	10:35~11:20 太極拳 黒田 清子 谷口 のり子	11:15~12:00 ZUMBA 兼次 富美子	11:30~12:15 ベーシックエアロ 道本 順子	11:15~11:45 ビギナーステップ 宇佐美 まり子
12:00 12:00~13:00 エアロマニア 宇佐美 まり子	11:30~12:15 予約制 ヘルスコンディショニング+ 美ポディーエクササイズ 山本 由香	11:30~12:30 フラダンス (中級) 森永 ひとみ	12:15~13:15 リラクゼーションヨガ 井田 真美	12:25~12:55 スタティック ストレッチ 道本 順子	12:40~13:20 美筋シェイブ 宇佐美 まり子
13:00 13:15~14:00 フラダンス (初心級) 森永 ひとみ	12:30~13:30 骨盤調整ヨガ 栗生 尚幸			13:30~14:00 ストレッチボール30 栗生 尚幸	11:50~12:35 ベーシックエアロ 宇佐美 まり子
14:00 14:10~15:10 フラダンス (中級) 森永 ひとみ	13:45~14:45 癒しのヨーガ 小浦 千束		14:00~15:00 ホットヨガ 横山 安紀子	13:30~14:30 ベーシックヨガ 栗生 尚幸	12:40~13:20 美筋シェイブ 宇佐美 まり子
15:00				15:00~16:00 オリエンティエーション	12:40~13:20 美筋シェイブ 宇佐美 まり子
16:00				16:30~17:30 オリエンティエーション	13:30~14:00 ストレッチボール30 栗生 尚幸
17:00				17:45~18:15	13:30~14:30 ベーシックヨガ 栗生 尚幸
18:00				18:00~19:00 オリエンティエーション	14:00~15:00 ホットヨガ 横山 安紀子
19:00				18:30~19:30 エアロマニア 宇佐美 まり子	14:00~15:00 ホットヨガ 横山 安紀子
20:00	19:15~20:00 ZUMBA 室川 佐代子	19:15~20:00 ベーシックエアロ 山本 由香	19:15~20:00 ZUMBA 兼次 富美子	19:30~20:30 ベーシックヨガ 栗生 尚幸	15:00~16:00 オリエンティエーション
21:00	20:10~20:55 ミドルエアロ 室川 佐代子	20:15~21:00 ヘルスコンディショニング+ 美ポディーエクササイズ 山本 由香	20:15~21:00 ピラティス 兼次 富美子	20:45~21:30 太極拳 谷口 のり子	16:30~17:30 オリエンティエーション
22:00	21:10~22:10 はじめてバレエ 知花 美穂	21:15~22:15 癒しのヨーガ 碓 揚子	21:15~22:15 フラダンス (中級) 森永 ひとみ	21:45~22:15 パワーヨガ 室川 佐代子	17:30~18:30 オリエンティエーション
	メイン スタジオ マンジウム	メイン スタジオ マンジウム	メイン スタジオ マンジウム	メイン スタジオ マンジウム	メイン スタジオ マンジウム

予約制について
(予約券がない場合、受講することはできません)

- ピギナーステップ：火 定員20名**
9:30から1Fフロントにて名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。
- ヘルスコンディショニング+美ポディーエクササイズ：火 定員25名**
9:30から1Fフロントにて名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。
- 骨盤調整ヨガ：火・金 定員25名**
火曜日...9:30から1Fフロントにて 9:45~電話予約OK
名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。
金曜日...9:30から1Fフロントにて名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。

- 癒しのヨーガ：月・土 定員25名**
月・土曜日...9:30から1Fフロントにて名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。
- リラクゼーションヨガ：金 定員25名**
金曜日...9:30から1Fフロントにて 9:45~電話予約OK
名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。
- ホットヨガ：金 定員20名**
金曜日...9:30から1Fフロントにて 9:45~電話予約OK
名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。
- ベーシックヨガ：日(朝・昼) 定員25名**
日曜日...9:30から1Fフロントにて名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。
星の部屋は、9:45~電話予約OK

各月2回開催
NEW
ボディコンバット30
阪口 大貴
ボディアタック30
(3D/HE)
殿最 裕太

エアロピクス

プログラム名	内容
エアロ ZERO 時間(分) 30分 難度・強度 ↓	エアロピクスクラスを受ける前の準備を目的としたクラスです。正しい姿勢・歩き方から基本動作を習得します。
ピギナーエアロ 時間(分) 30分 難度・強度 ★	基本動作を習得された初心者の方を対象としたクラスです。基本動作から簡単なステップが新たに加わり、振り付けを1パート習得します。
ベーシックエアロ 時間(分) 45分 難度・強度 ★★~★★★	「ピギナーエアロ」では物足りなくなった方を対象としたクラスです。ステップの種類が増え、ローインパクトの振り付けを2パート習得します。
ミドルエアロ 時間(分) 45分 難度・強度 ★★★★★	「ベーシックエアロ(class-2)」では物足りなくなった方を対象としたクラスです。ハイインパクトの動きが増え、振り付けを3パート習得します。
エアロマニア 時間(分) 60分 難度・強度 ★★★★★	エアロピクスクラスの最高峰のクラスです。ハイインパクトの動きが更に増え、振り付けを4パート習得します。

リラクゼーション

プログラム名	内容
リラクゼーションヨガ 時間(分) 60分 難度・強度 ↓	ゆったりとした動きと呼吸法・イメージワークで心と身体を結び、自身を癒し成長することを旨とするクラスです。
癒しのヨーガ 時間(分) 60分 難度・強度 ↓	ヨーガ(ヴィンヤサ)をおとして身体のバランスを取り、また仙腸関節の動きが良くなるように、ヨガのポーズをとるクラスです。
骨盤調整ヨガ 時間(分) 60分 難度・強度 ↓~★	日常生活で起こる骨盤のゆがみが改善できるように、また仙腸関節の動きが良くなるように、ヨガのポーズをとるクラスです。
ベーシックヨガ 時間(分) 60分 難度・強度 ★	基本的なヨガのポーズを通して、ヨガの楽しみ方を知るとともに、ココロとカラダのコンディショニングを整えるクラスです。
ホットヨガ 時間(分) 60分 難度・強度 ★★	40℃前後に設定された室温の中で、様々なポーズをとり、ダイエットに効果的なクラスです。
パワーヨガ 時間(分) 30分 難度・強度 ↓~★	アシタンガをベースにし、アメリカで改良されたヨガです。ダイエットや引き締め効果抜群のクラスです。

コンディショニング

プログラム名	内容
ストレッチポール30 時間(分) 30分 難度・強度 ↓	ボールの上で仰向けになってストレッチすることにより筋肉を緩め、姿勢・歪みを調整するクラスです。
ストレッチポール45 時間(分) 45分 難度・強度 ↓~★	「ストレッチポール30」よりもストレッチ動作を長く行う事で、より筋肉を暖め、姿勢、歪みを調整するクラスです。
美筋シェイブ 時間(分) 40分 難度・強度 ★★	体幹とインナーマッスルを鍛えて美しく強い身体を作るエクササイズ。男女年齢を問わず参加いただけます。
スタティックストレッチ 時間(分) 30分 難度・強度 ↓	身体の重みや力を使って自分の持つ関節の可動域をゆっくりと広げ、運動後の老廃物を排出していきます。
ヘルスコンディショニング+美ポディーエクササイズ 時間(分) 45分 難度・強度 ↓	筋肉・関節・骨ほぐし、軽い筋トレやストレッチを行います。身体の機能を向上させ、更に美しい身体づくりを目指すマットのクラスです。
ピラティス 時間(分) 45分 難度・強度 ↓~★	インナーマッスルを鍛えることで、身体の歪みを修正し、歪みのない美しい姿勢を作るクラスです。

営業時間
月・火・水・金 9:30~23:00
土 9:30~21:00
日 9:30~19:00

休館日
毎週木曜日
ゴールデンウィークお盆・年末年始・その他(施設点検日など)休館となります。

ステップ

プログラム名	内容
ピギナーステップ 時間(分) 30分 難度・強度 ★	ステップの基本動作を習得された初心者の方を対象としたクラスです。基本動作から簡単なステップが新たに加わり、振り付けを1パート習得します。

ダンス

プログラム名	内容
太極拳入門 時間(分) 45分 難度・強度 ↓	これから太極拳を始めようと思っている方・始めたばかりの方を対象としたクラスです。
太極拳 時間(分) 45分 難度・強度 ★	中国古来の武術をもとに、ゆっくりとした動きで呼吸を整え、健康増進につなげます。
フラダンス(初心級) 時間(分) 45分 難度・強度 ↓	これからフラダンスを始めようと思っている方・始めたばかりの方を対象としたクラスです。
フラダンス(中級) 時間(分) 60分 難度・強度 ★★	フラダンスの基本を習得し、さらにステップアップを目指す方を対象としたクラスです。
はじめてバレエ 時間(分) 60分 難度・強度 ★★	バレエの動きをとり入れたストレッチ&エクササイズです。ピアノのやさしい音楽にあわせて体幹を鍛え、美しい身体づくりを目指します。また、バレエの基本動作をすることで姿勢をよくし、身体全体のコンディショニングを整えていきます。
ZUMBA 時間(分) 45分 難度・強度 ★★	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エクササイズ。特徴は、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされた、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形式のワークアウトです。

レスミルズ ※曲の詳細は、館内掲示板をご覧ください。



プログラム名	内容
ボディコンバット 30 時間(分) 30分 難度・強度 ★★	全10曲のうち、1・4・6・8曲目の合計4曲を行うクラスです。
ボディアタック30(3D) 時間(分) 30分 難度・強度 ★★	全11曲のうち、1・2・3・7・10曲目の他に、8・9曲目から1曲を選択する合計6曲を行うクラスになります。※10曲目はローワーボディコンディショニングのみ行いません。
ボディアタック30(HE) 時間(分) 30分 難度・強度 ★★	全11曲のうち、2・3・4・7・8・10曲目の合計6曲を行うクラスになります。※10曲目はローワーボディコンディショニングのみ行いません。

各プログラム 難度・強度の見方

↓はじめての方・高齢の方でも楽しんでいただけます。
★はじめての方でも楽しんでいただけます。
★★少し慣れた方が楽しんでいただけます。
★★★十分に慣れた方が楽しんでいただけます。
★★★★十分に慣れ、体力に少し自信のある方が楽しんでいただけます。
★★★★★十分に慣れ、体力に自信のある方が楽しんでいただけます。

もっと健康に楽しく便利に!!



TEL.073-462-0610 FAX.073-462-0608 和歌山市六十谷78-5
URL http://www.advance-sports.co.jp E-mail:advance-musota@tenor.ocn.ne.jp

NEW 新規プログラムになります。
変更 時間 or 内容 or 担当IR 変更プログラムになります。

※ジュニア休校日は、スタジオレッスンが休講となっております。