

スタジオタイムスケジュール

Aスタジオ

スポーツクラブ アドヴァンス岩出
2025年4月～
Bスタジオは裏面へ⇒

	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
10:00	10:00～10:45 リラクゼーションヨガ 井田 真美	定員 21名 10:00～10:30 ステップZERO 根来 紀子	10:00～10:30 ビギナーエアロ 根来 紀子	10:00～10:45 ベーシックエアロ(c-1) 岩城 未緒	10:00～10:30 変更 カンタンストレッチ 根来 紀子	10:00～10:45 ストリートJAZZ (月2回) MAKI
11:00	11:00～11:45 オリエンタルピクスSharqui 北崎 加奈美	10:45～11:30 スローヨガ 井田 真美	10:45～11:30 癒しのヨーガ 吉野 美栄	11:00～11:45 パワーヨガ 室川 佐代子	10:45～11:30 ヨガ整体 土山 信也	11:00～11:45 FreeStyle (月2回) MAKI
12:00	12:00～12:45 癒しのヨーガ 新家 典子	11:45～12:15 ビギナーエアロ 根来 紀子	11:45～12:30 ベーシックエアロ(c-2) 岩城 未緒	12:00～12:45 ZUMBA 室川 佐代子		
13:00	13:00～13:45 ミドルエアロ 岩城 未緒	12:30～13:00 ストレッチポール 玉井 恵	12:45～13:30 フィットネスヨガ 武 朗子	13:00～13:45 エアロマニア 室川 佐代子		
14:00					13:30～14:15 ベーシックヨガ 武 朗子	
15:00	レッスン参加方法について					
15:00	<p>すべてのレッスンは整理券が必要となります。</p> <p>フロント前スタジオ予約ブースにて整理券をお取り下さい。 整理券をお取りいただけるのはご本人様のみとなります。</p> <p>2レッスン目以降はお取りいただいている整理券レッスン受講後にお取りいただけます。 ※整理券をお持ちになれるのはお一人様1つまでとなっております。</p> <p>Aスタジオ 定員30名 Bスタジオ 定員18名 ※状況により、スタジオの定員を変更する場合がございます。</p>					
16:00	<p style="text-align: center;">●先行予約制度について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レッスン開始15分後に次回分予約可能(有料) ・価格 300円(税込) キャンセルによる返金はございません。 ・当日申込は無料 ・すべてのレッスン対象 ・ご予約いただけるのは各曜日1レッスンまでとなります。 ・先行予約をされたレッスンに関しましては、当日参加とは別枠となります。 					
17:00	各レッスン、整理券が無い場合、受講する事が出来ません。					
18:00	18:30～19:15 LES Mills Shapes 石原 みわ子	18:45～19:15 ストレッチポール 玉井 恵	18:45～19:30 BODYCOMBAT45 林 駿佑	定員 21名 18:45～19:30 BODY STEP45 石原 みわ子	定員 15名 18:30～19:15 ストレングスディベロップメント 林 駿佑	
19:00	19:25～20:10 ベーシックエアロ(c-2) 室川 佐代子	19:30～20:00 BODYCOMBAT30 林駿佑	19:40～20:25 エアロマニア 室川 佐代子	19:45～20:30 Free style MAKI	19:30～20:15 ピラティス 兼次富美子	
20:00	20:20～21:05 ミドルエアロ 室川 佐代子	定員 20名 20:15～21:00 BODYPUMP45 林 駿佑	20:35～21:20 ZUMBA 室川 佐代子	20:45～21:30 ヨガ整体 土山 信也		
21:00						

スタジオタイムスケジュール

Bスタジオ

2025年4月～

	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
10:00					9:45～10:45 キッズダンス	
11:00			11:15～12:00 ホットヨガ 武 朗子	11:00～12:00 フラダンス教室(中級) 予約制 西植 晴美		
12:00		12:15～13:00 ホットヨガ 井田 真美				
13:00						
14:00	13:45～14:15 TOPRIDE30 石井 誠 定員 7名		13:45～15:15 フラダンス教室(初心級) 予約制 西植 晴美			
15:00						
16:00			16:00～17:00 17:10～18:10 キッズダンス			
17:00						
18:00					18:00～18:45 TOPRIDE45 石井 誠 定員 7名	
19:00			19:15～20:00 ベーシックヨガ 渡邊 裕美			
20:00		19:45～20:30 ホットヨガ 武 朗子		20:40～21:30 STREET JAZZ(フリー) MAKI		
21:00						

有料

有料

定員 7名

有料(1回)
1,000円(税込)

プログラム内容

エアロビクス		
プログラム名	内容	
エアロZERO	エアロビ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。	
時間(分)	30分	
ビギナーエアロ	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。	
時間(分)	30分	★
ベーシックエアロ(class-1)	「ビギナーエアロ」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。	
時間(分)	45分	★★
ベーシックエアロ(class-2)	「ベーシックエアロ(class-1)」では物足りなくなった方を対象としたクラスです。難易度の高いローインパクトの振り付けを2パート習得します。	
時間(分)	45分	★★★
ミドルエアロ	「ベーシックエアロ(class-2)」では物足りなくなった方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。	
時間(分)	45分	★★★★★
エアロマニア	エアロビ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。	
時間(分)	45分	★★★★★
ステップ		
プログラム名	内容	
ステップZERO	ステップ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・歩き方からステップの基本動作を習得します。	
時間(分)	30分	
ビギナーステップ	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。	
時間(分)	30分	★
ダンス		
プログラム名	内容	
オリエンタルビクスsharqui	エアロとオリエンタル・ベリーダンスの融合した腰・腹まわりの脂肪燃焼に効果的なクラスです。	
時間(分)	45分	★
フラダンス教室(初心級)予約制	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。	
時間(分)	60分	
フラダンス教室(中級)予約制	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。	
時間(分)	45分	★★
ZUMBA	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式のワークアウトです。	
時間(分)	45分	★★★
ストリートJAZZ	従来のJAZZダンスに、ストリートダンス・R&B・HIPHOPなどの要素を取り入れたクラスです。	
時間(分)	45分	★
Free style	HIPHOPやストリートなど、様々なジャンルのダンスを用いて身体を動かすクラスです。	
時間(分)	45分	★

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	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目指すクラスです。	
時間(分)	45分	
癒しのヨーガ	ヨーガ(ヴィンヤーサ)を通して身体のバランスを取り体の中に存在する自然治癒力を刺激するクラスです。	
時間(分)	45分	
ヨガ整体	ヨガをベースに簡単なポーズで楽しみながら、身体の歪みやコリをとり、ストレスを解消するクラスです。	
時間(分)	45分	
フィットネスヨガ	心のストレスや呼吸の乱れ、身体の歪みや偏りを整え本来人間に備わっている力を引き出すクラスです。	
時間(分)	45分	★★★★
ベーシックヨガ	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。	
時間(分)	45分	★
パワーヨガ	アシュタンガーをベースにし、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。	
時間(分)	45分	★★
ホットヨガ 予約制	40℃前後に設定された室温の中で様々なポーズをとります。ダイエットに効果的なクラスです。	
時間(分)	45分	★★★★
スローヨガ	ゆったりとした動きでポーズを作っていくプログラムで、初心者の方にもおすすめのクラスです。	
時間(分)	45分	
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	ポ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。	
時間(分)	30分	
カンタンストレッチ	無理のないストレッチで、身体の可動域を広げるゆったりとしたクラスです。	
時間(分)	30分	
ピラティス	インナーマッスルを鍛える事で、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。	
時間(分)	45分	~ ★
サイクルプログラム		
プログラム名	内容	
TOPRIDE30・45	バイクセッティングやコンソールの味方、姿勢など基本を重視したクラスです。実際に道路を走るイメージを想定し、全10曲のうち4～6曲を行うクラスです。 ※水曜日のみマシンジムで実施(20:00～20:45)	
時間(分)	30・45分	~ ★★★
TOPRIDE	心肺機能向上を目的としたインドアサイクルプログラムで、実際のサイクリングと同じ技術を使用し、短時間で運動効果が得られるクラスです。	

LesMILLS			
プログラム名	内容		
BODYCOMBAT30	全10曲のうち4曲を行うクラスです。		
時間(分)	30分	★★	
BODYCOMBAT45	全10曲のうち8曲を行うクラスです。		
時間(分)	45分	★★★	
BODYPUMP30	全10曲のうち4曲を行うクラスです。重りを調整する事で強度が決まるのでビギナーから参加しやすいプログラムです。		
時間(分)	30分	★	
BODYPUMP45	全10曲のうち8曲を行うクラスです。重りを調整する事で強度が決まるのでビギナーから参加しやすいプログラムです。		
時間(分)	45分	★★	
BODYSTEP30	全12曲のうち6曲を行うクラスです。		
時間(分)	30分	★★	
BODYSTEP45	全12曲のうち8曲を行うクラスです。		
時間(分)	45分	★★★	
CORE30・45	45分クラス全9曲すべて行うクラスです。30分クラス全9曲の内6曲行うクラスです。		
時間(分)	30・45分	★★	
ストレングスディベロップメント(SD)	扱う重さを自身で合わせることが出来るのでビギナーからトレーニング上級者まで参加しやすいプログラムです。		
時間(分)	45分	★～	
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。	★★★	十分に慣れた方が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。	★★	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。
★★	少し慣れた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。



アドヴァンス岩出

TEL 0736-63-6363

※スマートフォンアプリでもレッスン情報を配信致します。