

# スタジオプログラムスケジュール 2020年8月～

|       | Mon (月)                                              | Tue (火)                                                 | Wed (水)                                | Thu (木)     | Fri (金)                                                        | Sat (土)                                                        | Sun (日)                                |       |
|-------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------|
| 10:00 |                                                      |                                                         |                                        | 休<br>講<br>日 |                                                                |                                                                |                                        | 10:00 |
| 11:00 | OXIGENO エLEMENT<br>OXIGENO 30<br>10:30 - 11:15<br>中井 | ★<br>ストレッチ 15<br>10:30 - 10:45 河岡                       | POWER CARDIO 30<br>10:30 - 11:00<br>澤田 |             | 青竹ピクス 15<br>10:30 - 10:45 中井                                   | ★<br>UBOUND エLEMENT<br>UBOUND 30<br>10:30 - 11:15<br>高津        | ★<br>OXIGENO 45<br>10:30 - 11:15<br>河岡 | 11:00 |
| 12:00 | お腹シェイプ 15<br>11:45 - 12:00 中井                        | ★<br>UBOUND エLEMENT<br>UBOUND 30<br>11:15 - 12:00<br>河岡 | UBOUND 30<br>11:30 - 12:00<br>澤田       |             | OXIGENO 45<br>11:15 - 12:00<br>中井                              | お腹シェイプ 15<br>11:45 - 12:00 高津                                  | POWER CARDIO 45<br>11:45 - 12:30<br>藤本 | 12:00 |
| 13:00 |                                                      |                                                         |                                        |             |                                                                |                                                                |                                        | 13:00 |
| 14:00 | OXIGENO 30<br>13:30 - 14:00<br>高津                    | 青竹ピクス 15<br>13:30 - 13:45 澤田                            | ★<br>OXIGENO 45<br>13:30 - 14:15<br>中井 |             | POWER CARDIO ELEMENT<br>POWER CARDIO 30<br>13:30 - 14:15<br>藤本 | ★<br>ストレッチ 15<br>13:30 - 13:45 澤田                              | ★<br>UBOUND 30<br>13:30 - 14:00<br>高津  | 14:00 |
| 15:00 | UBOUND 30<br>14:30 - 15:00<br>高津                     | POWER CARDIO 45<br>14:15 - 15:00<br>澤田                  | ★<br>ストレッチ 15<br>14:45 - 15:00 中井      |             | お腹シェイプ 15<br>14:45 - 15:00 藤本                                  | POWER CARDIO ELEMENT<br>POWER CARDIO 30<br>14:15 - 15:00<br>澤田 | ★<br>OXIGENO 30<br>14:30 - 15:00<br>高津 | 15:00 |
| 16:00 |                                                      |                                                         |                                        |             |                                                                |                                                                |                                        | 16:00 |
| 17:00 |                                                      |                                                         |                                        |             |                                                                |                                                                |                                        | 17:00 |
| 18:00 |                                                      |                                                         |                                        |             |                                                                | UBOUND 30<br>17:30 - 18:00<br>河岡                               |                                        | 18:00 |
| 19:00 | OXIGENO ELEMENT<br>OXIGENO 30<br>18:30 - 19:15<br>河岡 | POWER CARDIO 45<br>18:30 - 19:15<br>藤本                  | お腹シェイプ 15<br>18:30 - 18:45 藤本          |             | POWER CARDIO 45<br>18:30 - 19:15<br>澤田                         | OXIGENO ELEMENT<br>OXIGENO 30<br>18:30 - 19:15<br>河岡           |                                        | 19:00 |
| 20:00 | ★<br>UBOUND 45<br>19:45 - 20:30<br>河岡                | ★<br>OXIGENO 45<br>19:45 - 20:30<br>高津                  | POWER CARDIO 30<br>19:15 - 19:45<br>藤本 |             | UBOUND 30<br>19:45 - 20:15<br>澤田                               |                                                                |                                        | 20:00 |
| 21:00 |                                                      |                                                         | ストレッチ 15<br>20:15 - 20:30 藤本           |             |                                                                |                                                                |                                        | 21:00 |

★ プロジェクションワークアウトマーク：プロジェクターにより暗闇に映し出された映像空間で行うプログラムです。

■ エLEMENT：プログラムに必要な正しい情報と基礎的な動きの説明があるクラスです。

## ※新型コロナウイルス感染症予防のため、下記の営業内容を一部変更させていただきます。

- ・各プログラムの定員数(通常20～25名想定を18名に制限して実施)
- ・プログラム中の換気(ELEMENT、動作説明時は入口扉を開けた状態で実施)
- ・プログラム後の換気(次のプログラム開始まで30分空けて実施)

|                          |                                                                                                     |                                                                                       |                         |                                                                                                       |                                                                                    |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| UBOUND<br>【強度】<br>★★★★★  |  :必要<br>【定員:18名】 | テンポの良い音楽に合わせて、不安定なトランポリンの弾力面で動くプログラムです。<br>体幹(コア)の安定、心肺機能や下肢筋力の向上を目的としている方におすすめです。    | 青竹ピクス<br>【強度】<br>★☆☆☆☆  |  :不要<br>【定員:18名】 | 青竹踏みを繰り返し、足のツボに刺激を加えることで、全身の血行を促すプログラムです。<br>運動に慣れていない方、足のむくみや冷え症などを改善したい方におすすめです。 |
| POWER<br>【強度】<br>★★★★★   |  :必要<br>【定員:18名】 | 重りを使った筋肉トレーニングやステップ台を使った有酸素運動を組み合わせたプログラムです。<br>全身の筋力向上、体力向上、シェイプアップを目的としている方におすすめです。 | お腹シェイプ<br>【強度】<br>★★★★☆ |  :不要<br>【定員:18名】 | 様々な腹筋エクササイズで、体の引き締めや代謝の向上を促すプログラムです。<br>運動に慣れていない方、お腹を引き締めたい方におすすめです。              |
| OXIGENO<br>【強度】<br>★★★☆☆ |  :不要<br>【定員:18名】 | ヨガ、ピラティス、太極拳などの要素を取り入れ、ゆったりとした音楽に合わせて身体を動かすプログラムです。<br>柔軟性やバランス感覚の向上を目的としている方におすすめです。 | ストレッチ<br>【強度】<br>★☆☆☆☆  |  :不要<br>【定員:18名】 | 体を穏やか、かつ段階的に伸ばすことにより、体を調整するプログラムです。<br>これからトレーニングを開始される方、運動後の疲れを少なくしたい方におすすめです。    |