

10月

LESSON PROGRAM

VIO スポーツクラブ
KANAZAWA ヴィテンかなざわ
☎076-244-3434
ヴィテン 緑ヶ丘 グループ

【営業時間】 平日9:45~22:00 土曜9:45~21:45 日・祝日9:45~17:45

月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00													
10:30-11:15 美姿勢 ストレッチ CHIE				10:00-10:30 健康体操30 Mei				10:30-11:30 操体法 飯田		10:15-11:15 ヒーリング ヨガ CHIE		9:00-10:15 ジュニアバレエ	
11:00		10:30-11:30 リラックス ヨガ 神谷		10:45-11:30 ピラティス Mei		10:30-11:15 かんたん エアロ Mei		11:15-12:15 成人 スイミング スクール （有料） 初・中級 上級				10:25-11:10 かんたん エアロ45 栗原	
11:30-12:30 パワ-ヨガ Mei	11:15~12:15 成人 スイミング スクール （有料） 初・中級 上級	11:45-12:35 スマイル エアロ50 Mei		11:45-12:45 バレエ 教室 殊才	11:15~12:15 成人 スイミング スクール （有料） 上級	11:30-12:15 LES MILLS BODYPUMP ボディコンバット45 カニさん	11:15~12:15 成人 スイミング スクール （有料） 上級	11:45-12:15 はじめて エアロ30 カニさん	11:30-12:30 フラダンス 久保田	11:30-12:30 フラダンス 久保田		11:30-12:15 美姿勢 ストレッチ CHIE	11:30-12:15 美姿勢 ストレッチ CHIE
12:00	12:30-13:00 アクアシェイプ STAFF	12:50-13:35 はじめての ストリートダンス 13:35-13:50 応用15 Izumi	12:15-12:45 コーチと 一緒に泳ごう！		12:30-13:00 水中バレー STAFF	12:30-13:30 骨盤ヨガ みどり		12:30-13:15 CORE BODYPUMP レスミルズコア or ボディコンバット カニさん	13:00-14:15 エクセレント スイミング スクール （有料） 初・中級 上級	13:00-13:45 CORE レスミルズ コア30 +テクニククラス15 きよびー		12:30-13:15 週替わり レッスン 45min	12:30-13:15 週替わり レッスン 45min
13:00		14:00-14:30 LES MILLS BODYPUMP ボディコンバット30 カニさん	13:00-14:15 エクセレント スイミング スクール （有料） 初・中級 上級	13:00-13:45 ズンバ ZUMBA マリリン		13:45-14:15 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 カニさん		13:45-14:15 HIPHOP CHIE				13:30-14:15 週替わり レッスン 45min	13:30-14:15 週替わり レッスン 45min
14:00		14:45-15:45 骨盤 調整ヨガ Mei		14:00-14:45 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 カニさん		14:30-15:15 LES MILLS DANCE レスミルズダンス45 マリリン		14:30-15:20 陰ヨガ Mei		14:15-15:15 FUNK 小坂		14:30-15:30 おまかせ プログラム きよびー	14:30-15:30 おまかせ プログラム きよびー
15:00				15:00-15:45 シェイプ ヨガ 和田森						15:30-16:15 ヒーリング ヨガ 中山		15:45-16:45 おまかせ プログラム きよびー	15:45-16:45 おまかせ プログラム きよびー
16:00													
17:00		17:30-18:45 ジュニア バレエ （有料）				17:00-18:15 ジュニア バレエ （有料）		17:00-17:45 キッズ HIP HOP （有料）					
18:00		19:00-19:45 LES MILLS BODYPUMP ボディコンバット45 きよびー	19:15-20:30 成人 スイミング スクール （有料） 初・中級 上級	19:30-20:15 週替わり レッスン 45min		18:45-19:30 CORE レスミルズ コア30 +テクニククラス15 きよびー	19:15-20:30 成人 スイミング スクール （有料） 上級	18:00-19:15 ジュニア HIP HOP （有料）		19:00-20:00 LES MILLS BODYATTACK BODYCOMBAT ボディコンバット or ボディコンバット60 たけちよ	19:15-20:30 成人 スイミング スクール （有料） 初・中級 上級		
19:00		20:00-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 きよびー		20:30-21:00 週替わり レッスン 30min		19:45-20:30 シェイプ ヨガ 神谷		19:30-20:15 週替わり レッスン 45min					
20:00		21:00-21:30 CORE レスミルズ コア30 きよびー	20:45-21:15 水中バレー30					20:25-21:10 かんたん ピラヨガ Mei					
21:00													
22:00													

【エアロ ステップ】

■はじめてエアロ30(30min)
ウォーキングや簡単なステップで楽しくフリースタイルのダンスです。カッコ良くエアロビクスの基本をマスターするクラスです。

■かんたんエアロ45(45min)
基本のステップを組み合わせ、アップテンポな曲にあわせて楽しむクラスです。

■スマイルエアロ50(50min)
初級はマスターしたけれど、中級にいくにはちょっと...という方にはこちらのレッズバレエのストレッチから基本動作を含むスパヘンどうぞ！

■はじめてステップ45(45min)
昇降運動の簡単な基本ステップをマスターするクラスです。

【ダンス】

■FUNK (60min)
ハワイアンミュージックにあわせて楽しく踊るクラス。伝統的な踊りはカラダだけでなくココロもきれいにしてくれます。ココロとカラダの調和を感じて下さい。

■フラダンス (45min)
独特の動きでしなやかなカラダづくりを強化するクラスです。

■バレエ (60min)
中国古来の心身鍛錬を目標とした健康法で、ゆっくりとした動作や呼吸で全身を強化するクラスです。

■ZUMBA(45min)
ラテン音楽を中心に世界中の音楽で行うダンスプログラムです。

■はじめてのストリートダンス (60min)
リズムトレーニングや基礎中心のクラスです。音楽とダンスを楽しむことを大切にしています。ダンスをやったことが無い方にもオススメです。楽しく踊りましょう！

【トレーニング 調整系】

■操体法 (60min)
痛くないほうに身体を動かして、筋肉と骨格のバランスを整えるクラスです。「腰痛」や「肩こり」にお悩みの方に必見のクラスです。

■健康体操 (30min)
チューブやタオルを使って楽しく体を動かしましょう。激しい運動が苦手な方にオススメです！

■代謝UPリンパ体操 (30min)
棒踏みや誰にでもできる簡単な体操でリンパ(老廃物)の流れを良くし、代謝もアップしていくクラスです。お疲れの解消、便秘の改善、シェイプアップにもオススメです！

■かんたんシェイプ (30min)
ダンベルやチューブを使って、関節負担なく、身体に必要な筋肉をシェイプ＆強化していくレッスンです。

【ヨガ ピラティス】

■骨盤ヨガ(45min)
ヨガのポーズで「骨盤の歪み」、「骨盤のずれ」を矯正していくクラスです。基礎代謝が高くなるのでダイエットや脂肪燃焼に効果抜群です！

■ヒーリングヨガ(45・60min)
基本的なヨガの動作とストレッチを取り入れたクラス。リラクゼーション効果絶大です。

■シェイプヨガ(60min)
ゆっくりとした呼吸でカラダをリラックスさせ、ヨガの動作でカラダをシェイプアップしていきます。

■ピラティス(30・45min)
基本的なピラティスの動作を初めての方でもかんたんに行えるクラス。みんなで体幹、インナーマッスルを鍛え引き締めましょう！

■陰ヨガ(45min)
ゆっくりとした動きで、表面の筋肉を緩め、筋膜を伸ばしていくことで全身の柔軟性を高めることができます。

【水中エクササイズ】

■水中バレー (30min)
ビーチボールを使いながら水中でバレーボールをします。ストレス解消にもどうぞ！

■コーチと泳ごう！ (30min)
好きな泳ぎ方で、30分間コーチと泳ぎましょう！休憩しながらでも大丈夫です。

■アクアシェイプ (30min)
ヌードル(浮き棒)を使い、水の特性を活かしたストレッチ・運動になります。関節への負担が軽いのでどんな方でも参加できます！

【レスミルズプログラム】

LES MILLS BODYPUMP (30・45・60min)
音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズをしていきます。老若男女、誰でもエンジョイ！シェイプアップへの世界一の早道!!

LES MILLS BODYCOMBAT (30・45・60min)
あらゆる格闘技のエッセンスを取り入れたエクササイズ。一休感のあるレッスンは最後まで楽しき満載！ストレス発散しよう！

LES MILLS BODYATTACK (30・45・60min)
音楽を楽しみながら、シンプルなエアロビクスの動作を行うグループエクササイズ。心肺機能向上&脂肪燃焼効果バツグン！シンプル動作でどなたでも楽しめます。

LES MILLS DANCE (30・45min)
動きがシンプルで繰り返しが多いため、ダンス初心者にもオススメ。また性別問わずかっこよく踊ることができるよう振り付けが多い！ジャズ、コンテンポラリーダンス、ラテン、モダンなど様々なジャンルのダンスからインスピレーションを受け、ムーブメントとテクニックに焦点を当てたこのプログラムは、ワークアウトをしながらダンス・スキルを向上させたい人やダンスが好きなお方に最適です。

LES MILLS CORE (30・45min)
チューブやプレートなどの道具を使った動きからクランチやホバーといった自重トレーニングで体幹および周辺の筋肉を鍛えるプログラムです。誰でもチャレンジできるので、一緒に達成感を味わいましょう！

■テクニク(15min)
レッスンの動きをインストラクターに直接見てもらえるクラスです。参加は自由です。レッスン前に個別に指導を受けたい方におすすめです。

日曜プログラムに
関係しましては
スタジオ前・フ
ロントにて掲
示します。
ご理解・ご協
力がお願いし
ます。

レッスン内容に
ついては別紙
でお伝えしま
す。

1・3・5週目は
2・4週目は
になります。

1・3・5週目は
2・4週目は
になります。

※ご案内申し上げます。スタジオプログラムが月の途中で変更になる可能性がございます。またご案内させて頂きます。お手数ではございますが、ご理解ご了承の程よろしくお願い申し上げます。