11月 LESSON PROGRAM

VIO KANAZAWA スポーツクラブ ヴィテンかなざわ
☎076-244-3434
ヴィテン 検索 クリック

【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	定員20名 10:30-11:15 美姿勢ストレッチ CHIE		10:30-11:30 リラックスヨガ 神谷		10:00-10:30 健康体操30 Mei		10:30-11:15 かんたんエアロ Mei		定員20名 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	11:30-12:30 パワーヨガ Mei	11:00～12:15 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	12:15-12:45 コーチと一緒に泳ごう！	10:45-11:30 ピラティス Mei	11:15～12:30 成人スイミングスクール（有料）上級	定員20名 11:30-12:15 BODYPUMP ボディパンプ45 きよぴー	11:00～12:15 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	11:15～12:30 成人スイミングスクール（有料）初中級 上級	11:30-12:30 フラダンス 久保田		10:25-11:10 かんたんエアロ45 粟原	
12:00	定員20名 12:45-13:15 はじめてステップ30 Mei	12:30-13:00 アクアシェイプ STAFF	定員20名 12:50-13:20 BODYPUMP ボディパンプ30 カニさん		11:45-12:45 バレエ教室 殊才	12:30-13:00 水中バレー STAFF	12:30-13:30 骨盤ヨガ みどり		定員15名 12:30-13:15 CORE ボディコンバット or レスミルズコア カニさん		定員15名 13:00-13:45 CORE レスミルズ コア30 +テクニッククラス15 きよぴー		定員20名 11:30-12:15 美姿勢ストレッチ CHIE	
13:00	定員20名 13:30-14:00 かんたんシェイプ30 Mei		定員15名 13:35-14:20 CORE レスミルズ コア30 +テクニッククラス15 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 BODYCOMBAT ボディコンバット30 きよぴー		13:45-14:15 HIPHOP CHIE	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			12:30-13:15 週替わりレッスン 45min	1・3・5週目はBODYCOMBAT 2.4週目はCOREになります。
14:00	14:15-15:30 太極拳 竹内		14:35-15:35 骨盤調整ヨガ Mei		14:00-14:45 BODYCOMBAT ボディコンバット45 カニさん		14:30-15:15 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		13:30-14:15 週替わりレッスン 45min	
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		14:30-15:30 おまかせプログラム きよぴー	
16:00													15:45-16:45 おまかせプログラム きよぴー	レッスン内容については別紙でお伝えします。
17:00	17:30-18:30 ジュニアアイドルダンス（有料）		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）							
18:00							定員15名 18:45-19:30 CORE レスミルズ コア30 +テクニッククラス15 きよぴー				1・3・5週目はBODYATTACK BODYCOMBAT 2.4週目はになります。			
19:00	19:20-20:05 はじめてステップ&サーキット45 Mei		定員20名 19:00-19:45 BODYPUMP ボディパンプ45 きよぴー	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 BODYCOMBAT ボディコンバット45 カニさん	19:15-20:30 成人スイミングスクール（有料）上級	19:45-20:30 シェイプヨガ 神谷	19:15-20:30 成人スイミングスクール（有料）上級	19:30-20:15 かんたんエアロ45 Mei	19:15-20:30 成人スイミングスクール（有料）上級	19:00-20:00 BODYATTACK BODYCOMBAT ボディアタック 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		
20:00	20:20-21:05 ヒーリングヨガ 中山		20:00-20:45 BODYCOMBAT ボディコンバット45 きよぴー		20:30-20:50 ボディリセット20 カニさん	20:30-21:15 水中バレー45			定員20名 20:30-21:30 BODYPUMP ボディパンプ60 清水					
21:00			定員15名 20:55-21:25 CORE レスミルズ コア30 きよぴー	20:45-21:15 水中バレー30										
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、中級にいくにはチョット・・・という方にはこちらのレッスンへどうぞ！

■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)
フリースタイルのダンスです。カッコ良く楽しく踊れます！

■フラダンス（45min）
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。コロとカラダの調和を感じて下さい。

■バレエ（60min）
独特の動きでしなやかなカラダづくりをバレエのストレッチから基本動作を含むしていきます。

■太極拳（75min）
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おススメです！

■かんたんシェイプ（30min）
ダンベルやチューブを使って、関節み負担なく、身体の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。
関節への負荷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】

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!!

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。一体感のあるレッスンは最後まで楽しさ満載！ストレス発散しよう！

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。

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。
また性別関わらずかっこよく踊ることができるような振り付けが多い！
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人に最適です。

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ますので、一緒に達成感を味わいましょう！

■テクニック(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しましてはスタジオ前・フロントにて掲示します。レッスン時間が変更の場合もありますのでご理解・ご協力お願い致します。

※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。