

# スタジオTOMOE 教室スケジュール

3月～



	月	火	水	木	金	土	
10:00	スリムアップ 10:00～10:45	脳いきいき体操 10:00～10:30		バーエクササイズ 10:00～10:30	脳いきいき体操 10:00～10:30		
10:15							
10:30							
10:45		機能改善体操 10:45～11:15		スリムアップ 10:45～11:30	機能改善体操 10:45～11:15		
11:00	筋力アップ 11:00～11:30		のびのび体操 11:15～11:45			ストレッチ体操 11:30～12:00	のびのび体操 11:15～11:45
11:15							
11:30	ストレッチ体操 11:30～12:00						
<b>12:00～13:30</b>							
13:30	スリムアップ 13:30～14:15			スリムアップ 13:30～14:15		グループ エクササイズ 13:30～14:15	
13:45							
14:00							
14:15		からだ メンテナンス 14:30～15:30		バーエクササイズ 14:30～15:00	からだ メンテナンス 14:30～15:30	ボディメイク エクササイズ 14:15～15:15	
14:30	筋力アップ 14:30～15:00		ストレッチ体操 15:00～15:30				ストレッチ体操 15:00～15:30
14:45							
15:00		ボディメイク エクササイズ 15:30～16:30		ボディメイク エクササイズ 16:00～17:00	グループ エクササイズ 15:30～16:15		
15:15							
15:30							
15:45	ボディメイク エクササイズ 16:00～17:00						
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
<b>17:00～18:45</b>							
18:45		グループ エクササイズ 18:45～19:30		グループ エクササイズ 18:45～19:30			
19:00							
19:15							
19:30		ボディメイク エクササイズ 19:45～20:45		ボディメイク エクササイズ 19:45～20:45			
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							

教室名	内容
スリムアップ	メタボリック症候群や筋力低下を予防するための総合的な運動教室です。楽しくスリムになりたい方にお勧めです！
脳いきいき体操	基本動作に感覚刺激や認知期の刺激を加え、楽しく脳を活性化します。最近物忘れを感じる方にお勧めです。
機能改善体操	健康で元気な老後を過ごすために必要な筋肉を機能させる体操です。筋力の衰えを感じる方にお勧めです！
のびのび体操	無理なく気持ちい伸びを感じながら全身をほぐしたりストレッチします。
ボディメイクエクササイズ	筋肉をつけ、太りにくい身体を作り「より美しく！」を目指し、ボディバランスを整え、引き締まった身体を作ります。
グループエクササイズ	音楽に合わせて楽しく身体を動かし基礎代謝を高めます。ダイエット・ストレス発散したい方にお勧めです。
からだメンテナンス	こころとからだのケアを目指し、「のばして、ほぐして、うごきましょう！」女性限定・体力に自信がない方にお勧めです。
ストレッチ体操	マットを使用して開脚を中心とした柔軟性を強化した後に全身をほぐします。からだを柔らかくしたい方にお勧めです。
筋力アップ	体幹を中心とした運動を行います。お腹を引き締めたい方にお勧めです。
バーエクササイズ	ウエイトバーを使用して、上肢、下肢、体幹鍛えます。

- ・各教室は事前予約が必要です。45分の教室は60分のチケットでご利用になります。
- ・ご予約のない教室はパーソナルの受入れします(水曜日はパーソナルのみの日です)。
- ※ボディメイクエクササイズは1回で2コマ分のカウントになります。