

ROXフィットネスクラブbegin スタジオ&プールプログラムスケジュール 2024.10.1~

	月			火			水			木			金			土			日		
	1studio	2studio	pool&3st	1studio	2studio	pool&3st	1studio	2studio	pool&3st	1studio	2studio	pool&3st	1studio	2studio	pool&3st	1studio	2studio	pool&3st	1studio	2studio	pool&3st
8:30	ヨガ 45 taichi			ピラティス 45 YURI			ソフト ピラティス 45 YURI														
9:00																					
9:30																					
10:00	10:15 15名	10:15		10:30		10:15	10:20	10:25	10:15	10:30	10:20	10:15	10:20	10:15	10:15 15名				9:20	9:30	
10:30	オリジナル STEP 45 遠藤	太極拳 45 高野		初級エアロ 45 KAORI		アクアビクス 45 井上	エアロビクス ONE 45 本間(友)	ルーシーダットン 60 平瀬	太極拳 45 劉	ヨガ 60 Rikako	アクアビクス 45 坂上	エアロ中級 45 高橋(真)	バレトン 60 小堀	脂肪燃焼アクア 45 岡	workout training 60 taichi	10:30 shaping stretch 45 吉江			初級エアロ 35 中村	ソフトヨガ 45 溝口	
11:00	11:10	11:15		11:30	11:00	11:10	11:30	11:40	11:15	11:40	11:40	11:15	11:40	11:10	11:30	11:30	11:40	11:40	11:40	11:40	11:40
11:30	BODY COMBAT 45 DAIGO	ヒップホップ 60 TAKAO	11:30	ヒップホップ 45 KAORI	ピラティス 45 佐藤	おはよう スイミング 60 STAFF	Martial Workout 45 HAYATO	ボディメイク 45 平瀬	エアロビクス ONE 60 久保田	体調改善運動 45 坂上	おはよう スイミング 60 STAFF	ZUMBA 60 NINIE	骨格ストレッチ 45 KAORI	おはよう スイミング 60 STAFF	エナジー boxing 60 taichi	ピラティス 60 吉江	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45
12:00	12:15	12:30		12:30	12:00	12:20	12:30	12:50	12:00	12:30	12:50	13:00	13:15	13:00	12:45	12:45	12:45	12:45	12:15 15名	12:15	12:15
12:30	ヨガ 45 Rikako	初級EX 60 廣島		13:00	バランス コーディネーション 45 佐藤	プライベートスイム 30	13:15	13:30	フラ 60 MIYUKI	13:00	13:30	13:15	13:15	13:00	12:45	12:45	12:45	12:45	BODY PUMP 60 DAIGO	13:15	13:15
13:00	13:30			13:45	13:00	13:00	13:15	13:30	13:50	13:30	13:30	13:15	13:15	13:00	12:45	12:45	12:45	12:45	13:15	13:15	13:15
13:30	ストリートダンス 60 anju			14:00	14:00	14:00	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:45	14:45	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
14:00				14:45	14:00	14:00	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:45	14:45	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
14:30				15:15	14:45	14:45	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:15	15:15	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
15:00				15:15 15名	15:15	15:15	15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	15:45	15:30	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15
15:30				16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
16:00				16:15	16:00	16:00	16:40	16:40	16:40	16:40	16:40	16:40	16:40	16:25	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10	16:10
16:30				17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
17:00				17:45	17:00	17:00	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30
17:30				18:00	17:45	17:45	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30
18:00	18:00	18:00		18:45	18:00	18:00	18:30	18:40	18:30	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45
18:30	大森筋肉教室 35 大森			18:50	18:45	18:45	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
19:00	エアロビクス ONE 45 近藤	power サーキット 45 大森	19:10	ジョギングエアロ 60 高橋(好)	ZUMBA 60 美保	ナイター スイミング 60 STAFF	RITMOS 45 小形	骨盤EX 35 岡田(直)	19:00	ムエタイミット 45 川崎	骨盤EX 45 溝口	ナイター スイミング 60 STAFF	ボクシング EX 60 栗原	ベリーダンス 45 溝口	STEP中級 45 中村	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45
19:30	20:00	20:00		20:00	20:00	20:10	20:10	20:10	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
20:00	BODY ART 45 近藤	ムエタイ 60 川崎		20:10	20:00	20:10	20:10	20:10	19:35	19:35	19:35	19:35	19:35	19:35	19:35	19:35	19:35	19:35	19:35	19:35	19:35
20:30				20:45	20:10	20:10	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45
21:00				21:00	20:45	20:45	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
21:30				21:30	21:00	21:00	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30
22:00				22:00	21:30	21:30	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
22:30				22:30	22:00	22:00	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30

◆ プログラムスケジュールは予告なしに変更させていただく場合がございます。
◆ スタジオ及びプールレッスンへの途中入場・退場は大変危険ですのでお止めください。

クラス名	時間	消費カロリー	定員	シューズ	強度	難易度	内容
エアロビクス プログラム							
エアロビクス ONE	35分~	250kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	初心者から中級者まで楽しめるわかりやすい基本動作中心のエアロビクスエクササイズです。
ジョギングエアロ	45分~	300kcal	-	○	★ ★ ★	★ ★ ★	ハイインパクトを中心とした強度の高いエアロビクスです。
エアロ 中級	45分~	270kcal	-	○	★ ★ ★	★ ★	エアロビクスになれた方向け、強度、難度レベルアップのチャレンジクラスです。
ダンスエアロ	45分~	250kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	ダンス要素を多く取り入れた、エアロビクスレッスンです。
初級エアロ	35分~	200kcal	-	○	★ ~	★ ~	運動が初めての方も楽しめる、わかりやすい基本動作中心の有酸素、リズム運動です。
オリジナルエアロ	45分~	230kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	インストラクターの個性的なコンビネーションを楽しむクラス。各インストラクターにより難しさが異なります。
ステップ プログラム							
STEP初級	25分~	120kcal	-	○	★	★	ステップの基礎や動きを習得する入門クラス。
STEP中級	45分~	225kcal	-	○	★ ★ ★	★ ★ ★	ステップバリエーションを楽しむ中級クラス。
オリジナルSTEP	45分~	250kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	担当インストラクターの個性あふれた、オリジナルバリエーション、どなたでも楽しめるクラスです。
STEP PARTY	45分~	250kcal	-	○	★ ★ ★ ~	★ ★ ★ ~	ステップになれた方の強度、難度中上級、思いっきり楽しむクラスです。
トレーニング プログラム							
バレトン	45分~	120kcal	-		★ ★ ~	★	体幹・筋力を鍛えて美しい姿勢に。
ジャイロキネシス	45分~	100kcal	-		★ ~	★ ~	全身のバランスを整える、イスを使用したエクササイズ。
大森筋肉教室 NEW	35分~	150kcal	-	○	★ ~	★ ~	大森インストラクターによるトレーニング全般を学ぶクラスです。
POWERサーキット NEW	45分~	250kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	トレーニングと有酸素運動を組み合わせ、楽しく効果的なリズム運動です。
スマートメソッド	45分~	125kcal	-	○	★ ★	★	様々な動きにより全身の可動域を広げるエクササイズです。
workout training	45分~	250kcal	-	○	★ ★ ★ ~	★ ★	バーベルを使い、全身を鍛えるウェイトトレーニングクラスです。
BODY PUMP	45分~	280kcal	-	○	★ ★ ★ ~	★ ★	バーベルを使い、全身を鍛えるウェイトトレーニングクラスです。
BODY ART	45分~	250kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	筋力・柔軟性・バランスUP呼吸に合わせて体の運動性を感じるマットエクササイズ。
パワーバイク	45分~	300kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	どなたでも参加できるVバイクを使ったサイクリングエクササイズです。
ボディメイク	45分~	150kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	トレーニングと有酸素運動を組み合わせ、楽しく効果的なリズム運動です。
ソフトピラティス	35分~	100kcal	-		★ ~	★ ~	ピラティス初めての方向けクラスです。わかりやすく、楽しめるクラスです。
ピラティス	35分~	170kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	身体の芯(コア)をバランスよく鍛え、美しい姿勢にしていけるクラスです。
骨盤EX	35分~	90kcal	-		★	★	骨盤を取り囲むインナーマッスルのエクササイズです。骨盤の歪みを矯正し血行やリンパの流れをよくし、美しいボディラインを作っていきます。
初級EX NEW	45分~	120kcal	-		★ ~	★ ~	初心者の方向け、簡単なリズム運動、トレーニングとストレッチ、トータルエクササイズです。
バーオンル	45分~	110kcal	-		★ ★	★	床の上に座ったり横になりながらバレエの動きを行います。骨盤周りを鍛えながら美しい姿勢を手に入れましょう。
体調改善運動	45分~	102kcal	-		★	★	筋肉の調子を整える事で、体調改善を狙った運動です。筋肉を元気にして姿勢が美しい、動きやすい身体を手に入れましょう。タオルをご持参下さい。
格闘技 プログラム							
エナジーboxing	45分~	220kcal	-	○	★ ★ ~	★ ~	脂肪燃焼・全身持久力のアップとともに、ストレス発散にも最適な格闘技クラス。
BODY COMBAT	45分~	400kcal	-	○	★ ★ ★ ~	★ ★ ~	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きで、ストレス発散にも最適です。
Martial Workout	45分~	395kcal	-	○	★ ★ ★ ~	★ ★ ~	空手の動きをベースに様々な格闘技の動きを取り入れた誰でも楽しめるプログラムです。
ボクシングEX	45分~	305kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★	ボクシングの動きでバランスの良いトレーニングが可能。経験豊富な指導者が初めての方にもわかりやすく指導します。
ムエタイ	45分~	150kcal	-		★ ★ ★	★ ★	キックボクシングの動きでバランスの良いトレーニングが可能。経験豊富な指導者が初めての方にもわかりやすく指導します。
ムエタイミット	45分~	200kcal	-	○	★ ★	★ ★	音楽に合わせて、グローブをはめてミットにパンチ・キックをしています。
太極拳	45分~	150kcal	-		★	★ ★	緩やかな動きと呼吸で新陳代謝を高めます。
ダンス系 プログラム							
ソウルダンス	45分~	166kcal	-	○	★ ★	★ ★	ストリートダンスの原点ともいえるソウルダンスは、ソウルミュージックにあわせてシンプルなステップをメインに楽しむクラスです。
ヒップホップ	45分~	248kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	ダンスステップを取り入れた刺激的なクラスです。
ジャズファンク	45分~	240kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	JAZZFUNKはJAZZの要素とFunkyな振付をMIXしたキラのあるダンスで初めての方でもご参加いただけるクラスです。
バレエ初級	45分~	200kcal	-		★ ~	★ ~	現役バレエダンサーによる大人バレエ。スタイルアップを理想に！未経験、男女年齢問わず楽しめるクラスです。
バレエ初級中級	70分	260kcal	-		★ ★	★ ★	バレエで身体を引き上げ、センターでは(バリエーション)を組み合わせる踊るクラスです。バレエの形式にこだわりを持つ方におススメです。
ポワント&ヴァリエーション	45分~	260kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	ポワントは、履き方、立ち方から学び、ヴァリエーションは、3か月くらいかけて1つの踊りを学びます。
ダンスワークアウト	45分~	248kcal	-	○	★ ★	★ ★	難しい振付は行わず、リズムに合わせてシンプルにダンスムーブを楽しみましょう。
フラ	45分~	200kcal	-		★	★ ★	ハワイアンミュージックにのせ、下半身でリズムをとり、上半身で神話・伝説・詩や歌の言葉表現します。
タヒチアン	45分~	230kcal	-		★ ★	★ ★	南国タヒチの伝統舞踊。基本ステップで筋力アップ、表現力を養うちょっぴりハードで楽しいダンスです。
バレレスク	45分~	230kcal	-		★ ★	★ ★	社交場「キャバレー」におけるショーレビューの総称で、女性らしさがあふれるダンスクラスです。
ベリーダンス	35分~	200kcal	-		★ ★	★ ★	身体を美しく魅せる魅惑のダンスエクササイズです。おなか周りのシェイプアップにも効果的です。
ZUMBA	45分~	248kcal	-	○	★ ★	★ ★	ラテンのリズムをベースに、様々なダンスやエアロビクス、筋力トレーニングなどを織り交ぜたダンス系プログラムです。
RITMOS	45分~	320kcal	-	○	★ ★	★ ★	アルゼンチン生まれのダンス系プログラム。ヒップホップ、ラテン、サルサトン、ジャズ、アラビアン、レグトンetc...により構成されています。
ストリートダンス	45分~	240kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	ジャンルにとらわれず、難しい振りや覚える必要もない、どなたでも気軽に楽しめる全く新しいダンスレッスンです。
リラクゼーション系 プログラム							
ソフトヨガ	35分~	112kcal	-		★	★	基本的なヨガのポーズを中心に、どなたも気軽にヨガを体験できるクラスです。
アクティブヨガ	45分~	200kcal	-		★ ~	★ ~	ポーズをアクティブに行うことでシェイプアップ効果が得られます。
ベーシックストレッチ	35分~	150kcal	-		★ ~	★ ~	ストレッチ、柔軟を基本から行うクラスです。
ヨガ	45分~	180kcal	-		★ ★	★ ★	ヨガに慣れた方向けのクラスです。
パワーヨガ	45分~	210kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	ヨガに慣れた方向け、ポーズもレベルアップする、中級以上のクラスです。
ボール&ボールストレッチ	45分~	110kcal	-		★	★	体感部分の筋肉を意識しながら、ボールとボールを使ってバランス力を強化していきます。
shaping stretch	45分~	110kcal	-		★	★	筋肉を柔らかく使いながら、身体の各パーツを元の位置に戻します。身体の歪みを直し、動きの質を改善するトレーニングです。
骨格ストレッチ NEW	35分~	110kcal	-		★ ~	★ ~	関節可動域を調整し、筋肉との運動を高め、身体機能を向上を目的としたクラスです。
バランスコーディネーション	45分~	80kcal	-		★	★	ストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを組み合わせ、バランス機能改善、筋力バランスや骨格バランス、自律神経のバランスを整えることができるプログラムです。
タイ古式ヨガ	35分~	112kcal	-		★	★	タイの体操法で、身体の各部をなめらかにし、筋肉の強化を目指します。脂肪の取れにくいお腹の筋肉を引き締める。
ストレッチ&体幹トレーニング	45分~	150kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	ストレッチと体幹トレーニングを、わかりやすく詳しく行うクラスです。
ルーシーダットン	45分~	150kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	ヨガに似たポーズと独特な呼吸法で行う、タイ古来からの健康体操です。
プール内で行われるプログラム							
アクアトレーニング	45分	250kcal	-		★ ★	★ ★	アクアビクスにトレーニング要素を取り入れた楽しいリズム運動です。
脂肪燃焼アクア	45分	280kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	水の抵抗を利用した水中エアロビクス。脂肪燃焼を目的としたエクササイズです。
アクアビクス	45分	250kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	水の抵抗を利用した水中エアロビクス。足腰の動きに制限がある方も参加できます。
楽々改善スイミング	80分	500kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	楽しく泳ぐことを目的に、フォームを改善していきます。

※シューズ欄に○印のあるレッスンには必ず運動に適したシューズを履いてご参加ください。尚、バレエクラスでは希望者にはポワントをはいていただきます。

※消費カロリーはあくまでも目安です。性別・身長・体重などにより個人差があります。予めご了承ください。