

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 2022.10.1~

	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	8:30			8:30			8:30	8:30		8:30			8:30									
9:00	ヨガ 45 taichi			ピラティス 45 YURI			太極拳 45 朝倉	ソフト ピラティス45 YURI		筋トレ・ リフレッシュ45 本地光			ピラティス 45 さなえ									
9:30																						9:20 エアロビクス ONE35 慎太郎
10:00	10:15 15名	10:20		10:30 12名									10:20	10:20	10:15	10:20 15名						9:30 ソフトヨガ 35 溝口
10:30	オリジナル ステップ45 遠藤	太極拳 45 高野		UBOUND 45 RIKA	10:45 タイ古式ヨガ 35 金成		10:20 エアロビクス ONE45 本間(友)	10:30 ルーシーダットン 45 平瀬		10:30 15名 RADICAL POWER35 勝木	10:20 ヨガ 45 Rikako	10:20 アクアビクス 45 坂上	10:20 エアロ中級 45 高橋(真)	10:20 バレトン 45 小堀	10:15 脂肪燃焼アクア 45 岡	10:20 15名 RADICAL POWER45 風人						10:30 ピラティス 35 半澤
11:00																						10:45 shaping stretch35 吉江
11:30	11:30	11:35	11:30	11:45			11:45	11:45 15名	11:40	11:30	11:30	11:40	11:30 15名	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30
12:00	ヒップホップ 45 TAKAO	ベリーダンス 45 桜井(初)	アクアビクス 45 遠藤	ダンスエアロ 45 RIKA			Martial Workout45 納夢	STEP初級 35 平瀬	11:40 おはよう スイミング 60 STAFF	FIGHT DO 35 勝木	エアロビクス ONE45 久保田	11:40 おはよう スイミング 60 STAFF	STEP初級25 高橋(真)	OXIGENO 45 osaya	11:10 おはよう スイミング 60 STAFF	FIGHT DO 45 風人	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:30
12:30	12:35	12:50	13:00	13:45	14:00	13:45	13:45	13:45	13:45	12:30	12:30	12:30	12:15	12:20	12:20	12:45	13:00	13:00	12:00	12:00	12:00	12:45 15名
13:00	ソフトヨガ 35 張	ボール&ボール ストレッチ45 廣島	有料 プライベートスイム 30	13:00	14:00	13:45	ZUMBA 45 MAI	癒しのヨガ 45 武藤	13:45 おはよう スイミング 60 STAFF	12:30 RITMOS 45 円谷	12:30 体調改善運動 45 坂上	12:30 プライベートスイム 30	ZUMBA 45 NINIE	12:20 有料 プライベートスイム 30	12:45	13:00	13:00	13:00	12:45	12:45	12:45	13:15
13:30	13:30	13:30	13:30	13:45	14:00	13:45	14:30 15名	14:30	14:30	13:40	13:40	13:40	13:20 15名	13:20 15名	13:50 12名	13:50	14:00	14:00	13:50	13:50	13:50	13:50
14:00	ストリートダンス 45 Anju	有料	有料 プライベートスイム 30	フラ 45 森	14:00	14:00	ステップ中級 45 高橋(真)	コアコンディショ ニング45 新	14:30 アクアビクス 45 高天	13:40 フィットネス フラ45 MIYUKI	13:40 ヨガ 45 Aya	13:40	ステップ プラス45 小畑	13:50 12名 ジャイロ キネシス45 小林	14:00	14:00	14:00	14:00	13:50	13:50	13:50	13:50
14:30			有料		15:15																	14:25
15:00					15:15																	15:00
15:30					キッズ バレエI 野田																	15:15
16:00					16:00																	15:30
16:30					キッズ バレエII 野田																	16:10
17:00					17:00																	16:30
17:30					キッズ ストリートダンス I 金成																	17:00
18:00					17:45																	17:30
18:30					17:45																	18:00
19:00	19:15	19:00 15名	19:10	19:00 15名	19:00	19:00	18:30 20名	18:40	19:00	18:45	18:30	19:00	18:50 15名	18:45	19:00	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:30
19:30	HIIT THE BEAT45 SYUN	STEP初級 45 久嶋	楽々改善 スイム 80 白石	RADICAL POWER35 勝木	ジョギングエアロ 45 高橋(好)	ナイター スイミング 60 小澤	RITMOS 45 WAKABA	骨盤EX 35 岡田(直)	プライベートスイム 30	ムエタイミット 45 川崎	骨盤EX 35 溝口	ナイター スイミング 60 小澤	RADICAL POWER45 勝木	ベリーダンス 35 溝口	有料 プライベートスイム 30	バレエ 初中級 60 丸本	18:40 15名	18:40	18:40	18:40	18:40	18:30
20:00	20:20 12名	骨盤EX 45 久嶋		FIGHT DO 35 勝木	ZUMBA 45 美保	ナイター スイミング 60 小澤	19:35	19:35	19:35	20:00 12名	20:00	20:00	20:00	19:50	19:40	19:50	19:50	19:50	19:50	19:50	19:50	19:50
20:30	UBOUND 45 阿部																					19:50
21:00		21:15																				20:00
21:30		ムエタイ 35 川崎	有料																			20:30
22:00																						21:00
22:30																						21:30

◆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。
 ◆定員制のクラスは定員になり次第締め切らせていただきます。
 ◆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。
 ◆感染予防のためマスク着用等、ご協力をお願いいたします。

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	45分・60分	250kcal	-	○	★ ★	★ ★	初心者から中級者まで楽しめるクラス。
ダンスエアロ	60分	300kcal	-	○	★ ★ ★	★ ★ ★	ダンス要素を、たくさん含んだエアロビクスエクササイズです。
ジョギングエアロ	60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/60分	270kcal	-	○	★ ★ ★	★ ★	エアロビクスになれた方向け、強度、難易度レベルアップのチャレンジクラスです。
オリジナルエアロ	45分・60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	35・45分	200kcal	-	○	★	★	ステップの基礎や動きを習得する入門クラス。
ステップ中級	60分	225kcal	-	○	★ ★ ★	★ ★ ★	ステップバリエーションを楽しむ中級クラス。
オリジナルステップ	60分	350kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	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。
ステップ・プラス	60分	228kcal	-	○	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	ステップになれた方の強度、難易度プラスONEのクラスです。
トレーニング プログラム							
バレトン	60分	200kcal	-		★ ★ ~	★	体幹・筋力を鍛えて美しい姿勢に~。
ジャイロキネシス	60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。
HIT THE BEAT	60分	400kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	ブレイクダンスの要素が入ったトレーニングプログラムです。
スマートメソッド	60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。
RADICAL POWER	45・60分	600kcal	-	○	★ ★ ~	★	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	60分	500kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	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	250kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	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	200kcal	-	○	★ ★	★ ★	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。
ボルドブラ	60分	192kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	立つピラティスと呼ばれ姿勢が良くなり、体幹強化、バレエの要素を取り入れた、リズム運動です。
OXIGENO	60分	193kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	ストレッチ、ピラティス、太極拳の要素を取り入れたリズム運動、身体の運動性、協調性を養います。
ソフトピラティス	45分	192kcal	-		★ ~	★ ~	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	45分	192kcal	-		★ ~	★ ~	身体の芯（コア）をバランスよく鍛え、美しい姿勢にしていくクラスです。
ピラティス	45分・60分	192kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	身体の芯（コア）をバランスよく鍛え、美しい姿勢にしていくクラスです。
コアコンディショニング	60分	152kcal	-		★ ★	★	ストレッチとコアトレーニングで身体をリセットしていくクラスです。
骨盤EX	45分	109kcal	-		★	★	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。
バーソール	60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。
UBOUND	60分	500kcal	-	○	★ ★ ★	★ ★	ミニトランポリンの弾力面を使用する高強度かつ、膝、足首等に負担の少ないトレーニング。心肺機能や体幹、下肢の筋力を向上を目的とします。
筋トレ・リフレッシュ	25分	120kcal	-		★	★	ミニボールを使ってコアトレーニングやストレッチを行うクラス。
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							
FIGHT DO	45分・60分	400kcal	-	○	★ ★ ★	★ ~	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。
Martial Workout	60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	60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分かりやすく指導します。
ムエタイ	30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分かりやすく指導します。
ムエタイミット	45分	337kcal	-	○	★ ★	★ ★	音楽に合わせて、グローブをはめてミットにパンチ・キックをしていきます。
太極拳	60分	240kcal	-		★	★ ★	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	60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	60分	240kcal	-	○	★	★ ★	JAZZFUNKはJAZZの要素とFunkyな振付をMIXしたキレ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	60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。
バレエ初中級	70分	260kcal	-		★ ★	★ ★	バレエで身体を引き上げ、センターではバ(バ)を組み合わせて踊るクラスです。バレエの形式にこだわりを持つ方におススメです。
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。
フィットネス・フラ	60分	250kcal	-		★	★ ★	フラを基に体幹、腰回りをシェイプアップ
フラ	60分	150kcal	-		★	★ ★	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・詩や歌の言葉を表現します。
タヒチアン	60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。
バレエスク	60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	60分	220kcal	-		★ ★	★ ★	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	60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。
ZUMBA	60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、サルサトーン、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・60分	180kcal	-	○	★ ★	★ ★ ★	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							
癒しのヨガ	60分	140kcal	-		★	★	気の流れを、呼吸法やポーズで整えながら、不調を改善し、更にカロリーで癒していきます。
ソフトヨガ	45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。
ヨガ	60分	120kcal	-		★	★	リンパの流れを促進し、身体だけでなく心も整えていく、ヨガ初めての方も楽しめるクラスです。
ヨガ	60分	180kcal	-		★ ★	★ ★	ヨガに慣れた方向けのクラスです。
パワーヨガ	45分	192kcal	-		★ ★ ★	★ ★ ★	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。
ボール&ボールストレッチ	60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。
バランスコーディネーション	60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	45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ます。
ルーシーダットン	60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	30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。

※予約制レッスンは当日の営業開始時より、ジムカウンター及びプールサイドのカウンターにてご予約いただけます。尚、ご予約はご本人様のみとなり電話でのご予約は受け付けておりません。
 ※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、バレエ中上級クラスでは希望者にはポイントをはいていただきます。※マークは初心者の方でも安心してご参加いただけます。
 ※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※ コロナ感染予防、対策の為レッスン時間短縮、定員縮小をさせていただきます。