

# 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

## 2018.10~

	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			
7:00																								
9:00				8:30 ボ-ルストレッチ30 伊藤			7:45 ウイクアップ ヨガ45 内田						8:30 ミニボ-ルEX30 伊藤											
9:30																			9:30 Balletone 45 神	9:30 背骨コンデ ショニング4 岡田(佳)				
10:00	10:15 ステップ 上級 60 遠藤	10:20 太極拳 60 高野		10:30 ステップ サーキット 60 遠藤	10:45 タイ古式ヨ 45 金成	10:15 アクアビク 45 井上	10:30 ラテン ダンス 60 マッカン	10:30 ルーシー ダットン 60 平瀬				10:30 はじめてSTEP30 進藤	10:15 ソフトヨガ 45 内田	10:20 アクアビク 45 坂上	10:30 ジョギング I7045 高橋(真)	10:30 パワーヨガ 45 溝口	10:15 アクアビク 45 辻本	9:45 おじガI70 45 岡田(佳)	9:45 パワーヨガ 45 溝口	9:45~10:35 ピラティスパーソナル	10:30 ストリートダンス 45 AYA	10:30 ピラティス 45 半澤		
11:00						11:10 おはよう スイミング 60 STAFF						11:15 RITMOS 60 進藤	11:15 イー ストレッチmix 60 権田	11:40 おはよう スイミング 60 STAFF	11:30 はじめてSTEP30 高橋(真)	11:30 コンデ イソニック ストレッチ45 渡	11:10 おはよう スイミング 60 STAFF	10:45 POWER CARDIO45 STAFF	10:45 おイン ストレッチ45 飛田	10:40~11:30 ピラティスパーソナル	11:30 ストリートダンス 45 AYA	11:30 ピラティス 45 半澤		
11:30	11:45 リズム&ステップ 45 TAKAO	11:35 ベリーダンス 60 桜井(初)	11:30 アクアビク 45 遠藤	11:45 おじガI70 60 遠藤	11:45 背骨コンデ ショニング4 岡田(佳)	11:45 おはよう スイミング 60 STAFF	11:45 Martial Workout 60 渡邊	11:45 はじめてSTEP30 マッカン	11:40 おはよう スイミング 60 STAFF	11:40 RITMOS 60 進藤	11:40 イー ストレッチmix 60 権田	11:40 おはよう スイミング 60 STAFF	11:40 はじめてSTEP30 高橋(真)	11:30 コンデ イソニック ストレッチ45 渡	11:30 コンデ イソニック ストレッチ45 渡	11:40 おはよう スイミング 60 STAFF	11:45 ジョギングI70 45 飛田	11:45 ピラティス 60 神宮司	11:40 アクアビク 45 菅野	11:40 おじガI70 60 半澤	11:30 スマートソ 60 溝口			
12:00						12:20 有料 プライベート 30						12:30 はじめてI7030 盛武	12:30 ボディメイ 45 猪原	12:30 コアウオー 60 坂上	12:50 ZUMBA 60 NINIE	12:30 青竹ふみ ストレッチ4 飛田	12:20 有料 プライベート 30	12:45 ヒップホッ 60 KEIJI	13:00 アロマ& ストレッチ 60 武藤	12:40~13:00 ピラティスパーソナル	12:45 お腹エイ20 STAFF	12:45 お腹エイ20 STAFF	12:45 お腹エイ20 STAFF	
12:30	12:45 ヒップホッ 45 TAKAO	12:50 パワーヨガ 60 内田		13:00 はじめてI7030 岡田(佳)	12:45 ピラティス 60 三浦	13:45 有料 アクアビク 45 坂上	13:15 おじガI70 60 盛武	13:30 有料 リラックス アロマ&ヨ 60 武藤	13:30 有料 アクアビク 45 高橋(真)	12:50 ボディメイ 45 猪原	13:30 コアウオー 60 坂上	12:50 ZUMBA 60 NINIE	12:50 コアウオー 60 坂上	13:30 ZUMBA 60 NINIE	12:50 青竹ふみ ストレッチ4 飛田	12:50 ZUMBA 60 NINIE	12:45 ヒップホッ 60 KEIJI	13:00 アロマ& ストレッチ 60 武藤	13:00 アロマ& ストレッチ 60 武藤	13:00 アロマ& ストレッチ 60 武藤	13:00 お腹エイ20 STAFF	13:00 お腹エイ20 STAFF	13:00 お腹エイ20 STAFF	
13:00																								
13:30	13:45 adidas Boxing 60 辻本	14:05 お腹エイ20 STAFF		14:00 フラ 60 森	14:00 ボ-ルストレッチ 45 三浦	13:45 アクアビク 45 坂上	14:30 ステップ 中級45 高橋(真)	14:45 コアコ デイ ショニング 60 新	14:10 バレエ入門 60 久保	14:10 ピラティス 60 三浦	14:00 アクアビク 45 高橋(真)	14:00 アクアビク 45 高橋(真)	14:00 アクアビク 45 高橋(真)	14:00 ステップ 中上級 60 小畑	14:45 ヨガ 60 Rikako	14:00 水中ウオー キング 45 飛田	14:00 ヒップホッ 60 KEIJI	13:00 アロマ& ストレッチ 60 武藤	13:00 アロマ& ストレッチ 60 武藤	13:00 アロマ& ストレッチ 60 武藤	13:30 お腹エイ20 STAFF	13:30 お腹エイ20 STAFF	13:30 お腹エイ20 STAFF	
14:00																								
14:30	15:00 骨盤調整 60 志賀	15:45 キッズ バレエI 鶴原	14:45 アクアビク 45 坂上	15:15 キッズ バレエI 小山	15:15 キッズ バレエII 小山	15:15 キッズ バレエI 小山	16:00 キッズ エアロI 松浦	16:00 キッズ エアロII 松浦	16:00 キッズ エアロI 松浦	16:00 キッズ エアロII 松浦	16:00 キッズ エアロI 松浦	16:00 キッズ エアロII 松浦	16:00 キッズ エアロI 松浦	16:00 キッズ エアロII 松浦	16:00 キッズ エアロI 松浦	16:00 キッズ エアロII 松浦	16:00 キッズ エアロI 松浦	16:00 キッズ エアロII 松浦	16:00 キッズ エアロI 松浦	16:00 キッズ エアロII 松浦	16:00 キッズ エアロI 松浦	16:00 キッズ エアロII 松浦	16:00 キッズ エアロI 松浦	16:00 キッズ エアロII 松浦
15:00																								
15:30																								
16:00																								
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30	18:45 ボディメイ 45 安田	18:45 ボディメイ 45 島津	19:00 トライアス ロンス 75 山本	19:00 ジョギングI70 45 高橋(好)	18:45 太極拳 60 朝倉	19:00 ナイター スイミング 60 千葉	18:15 RITMOS 45 WAKABA	18:30 バランEX 45 岡田(直)	19:00 トライアス ロンス 75 山本	18:45 ムタイ フィットネス45 川崎	19:45 ローインパ 外I7045 菅原	19:45 ローインパ 外I7045 菅原	19:45 ローインパ 外I7045 菅原	19:50 RADICAL POWER 60 STAFF	18:45 ベリーダン 50 溝口	18:45 ベリーダン 50 溝口	18:45 ベリーダン 50 溝口	18:45 ベリーダン 50 溝口	18:45 ベリーダン 50 溝口	18:45 ベリーダン 50 溝口	18:45 ベリーダン 50 溝口	18:45 ベリーダン 50 溝口	18:45 ベリーダン 50 溝口	18:45 ベリーダン 50 溝口
19:00																								
19:30	19:50 ステップ 初級45 Masahiro	20:30 ムエタイ 60 川崎		20:00 FIGHT DO 60 STAFF	20:00 ボディメイ 45 高橋(好)	20:10 ナイター スイミング 60 千葉	19:15 70-ストレッチ 45 佐々木	19:30 ボディメイ 45 岡田(直)	20:00 トライアス ロンス 75 山本	20:45 ローインパ 外I7045 菅原	20:45 ローインパ 外I7045 菅原	20:45 ローインパ 外I7045 菅原	20:45 ローインパ 外I7045 菅原	21:05 FIGHT DO 45 STAFF	21:05 ボディメイ 45 奥山	21:05 ボディメイ 45 奥山	21:05 ボディメイ 45 奥山	21:05 ボディメイ 45 奥山	21:05 ボディメイ 45 奥山	21:05 ボディメイ 45 奥山	21:05 ボディメイ 45 奥山	21:05 ボディメイ 45 奥山	21:05 ボディメイ 45 奥山	
20:00																								
20:30																								
21:00																								
21:30																								
22:00																								
22:30																								

◆ 予約の印がついているレッスンは先着予約制です。  
 ◆ 当日営業開始時よりジムカウンターにてご予約ください。  
 ◆ 予約の印がついているレッスンは初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。  
 ◆ 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。  
 ◆ 祝祭日はイベント開催に伴いプログラムが変更になります。  
 ◆ 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。  
 ◆ 変更のあったクラスになります。

有料  
フロントで購入可  
5回券 ¥2500  
(税 ¥200)  
※1回券はありません  
※有効期限 3ヶ月

有料  
フロントで  
購入可  
5回券  
¥5000  
(税  
¥400)  
※1回券  
はありま  
せん  
※有効期  
限 3ヶ月

グループプログラム クラス説明

ROX FITNESS CLUB begin

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
<b>エアロビクス プログラム</b>							
🏆 はじめてエアロ	30分	160kcal	-	○	★	★	エアロビクスの基礎や動きを習得する入門クラス。
ローインパクトエアロ	45分	225kcal	-	○	★ ★	★ ★	ローインパクト中心の走らない初級クラス。
ジョギングエアロ	45分	270kcal	-	○	★ ★ ★	★ ★	走る・跳ねる動き中心の初中級クラス。
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。
ボディメイク	45分	202kcal	-	○	★ ★ ~	★	エアロビクスに筋コン・コア・バランストレーニング等を組み合わせたクラス。
<b>ステップ プログラム</b>							
🏆 はじめてステップ	30分	165kcal	18名	○	★	★	ステップの基礎や動きを習得する入門クラス。
ステップ初級	45分	250kcal	18名	○	★ ★ ★	★ ★	基本的な動きでステップに慣れるクラス。
ステップ中級	45分	225kcal	18名	○	★ ★ ★	★ ★ ★	ステップバリエーションを楽しむ中級クラス。
ステップ中・上級	60分	228kcal	18名	○	★ ★ ★ ★	★ ★ ★	ステップバリエーションを楽しむ中上級クラス。
ステップ上級	60分	228kcal	18名	○	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	ステップバリエーションを楽しむ上級クラス。
ステップサーキット	60分	350kcal	18名	○	★ ★ ~	★ ★ ~	ステップエクササイズに筋コンディショニングを組み合わせたクラス。
<b>トレーニング プログラム</b>							
🏆 お腹シェイプ	20分	100kcal	-		★ ~	★	様々な種類の腹筋を行い、お腹周りの引き締めを目的としたトレーニングクラスです。
RADICAL POWER	45分・60分	600kcal	18名	○	★ ★ ~	★	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。
POWER CARDIO	45分	500kcal	18名	○	★ ★	★ ★	バーベルを使った筋力トレーニングにエアロビクスを組み入れたクラス。
🏆 バランスEX	45分	109kcal	18名	○	★ ★	★ ★ ~	ムービングディスクやバランスボールを使って、バランス感覚の向上や姿勢矯正を行うクラスです。
ボディシェイプ <b>NEW</b>	45分	160kcal	-		★ ★	★ ★	ベストボディ上位入賞者による全身シェイプトレーニングのクラスです。
パワーバイク	45分	400kcal	15名	○	★ ~	★	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。
スマートメソッド	60分	192kcal	-		★ ★	★ ★	じっくりと関節を動かし、理想的な姿勢・動きに欠かすことの出来ない「強さ」としなやかさの向上を目指すクラスです。
ピラティス	45分・60分	192kcal	25名		★ ★ ★	★ ★ ★	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。
🏆 コアウォーク	60分	120kcal	-		★	★	歩く動作は、日常私達が沢山行う運動の1つ。歩く動作で使われる筋肉の調子を整え、疲れづらい歩き方を引き出していきます。タオルをご持参ください。
コアコンディショニング	30・45・60分	152kcal	25名		★ ★	★	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。
🏆 骨盤エクササイズ	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。
バーオンソル	60分	110kcal	-		★ ★	★	床の上に乗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。
バレトン	45分	160kcal	25名		★ ★ ★	★ ★	「バレエ」「ヨガ」「フィットネス」という3つの要素を取り入れたコンディショニングエクササイズです！激しい動きではないのにしっかりと汗がかけます。
🏆 ミニボールEX	30分	120kcal	18名		★	★	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。
🏆 背骨コンディショニング	45分	100kcal	-		★	★	背骨の歪みを整え身体の不調を改善するクラス。バスタオルをご用意ください。
<b>格闘技 プログラム</b>							
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。
adidas Boxing	60分	420kcal	-	○	★ ★ ★	★ ~	adidasが考案したボクシングエクササイズクラス。
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。
ムエタイ	60分	305kcal	-		★ ★ ★	★ ★	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。
ムエタイフィットネス	45分	337kcal	-	○	★ ★	★ ★	ムエタイの動きで有酸素運動を行うクラスです。女性でも参加しやすく、ストレス発散やシェイプアップにオススメです！
🏆 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。
<b>ダンス系 プログラム</b>							
ラテンダンス	60分	215kcal	-	○	★ ★	★ ★ ★	ラテンの音楽にのって体を動かす事の楽しさを味わいながら、体をシェイプしていくクラスです。
🏆 リズム&ステップ	45分	165kcal	-	○	★	★	ヒップホップの基礎クラス。リズム取りを中心とした簡単な動き（ステップ）で、楽しくカラダを動かしていきます。
🏆 ヒップホップ	45・60分	248kcal	-	○	★ ★	★ ★	ダンスステップを取り入れた刺激的なクラスです。
🏆 はじめてジャズ	45分	240kcal	-	○	★	★	ジャズダンスに必要なステップなどを基本からしっかりと行います。これからジャズダンスにチャレンジしたい方にオススメです。
ジャズダンス	45分	330kcal	-	○	★ ★	★ ★ ★ ★	流行の曲に合わせた振り付けで、楽しく踊るクラスです。
🏆 バレエ入門	60分	190kcal	-		★	★	今までバレエをやった事がない、基本をもう一度やり直したい、という方のためのクラスです。
バレエ初級	70分	260kcal	-		★ ★	★ ★	バーレスで身体を引き上げ、センターではバ(ア)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。
バレエ中級	75分	400kcal	-		★ ★	★ ★ ★ ★	バレエ中級の内容をクリアした人で、さらに上を目指す人のクラスです。希望者にはクラス内でトウシューズをはいていただきます。
バレエトウシューズ <b>有料</b>	30分	190kcal	-		★ ★	★ ★	主にバーを使い簡単なトウシューズの練習をしていきます。木曜の「バレエ入門」のレッスンを受講してからご参加ください。
🏆 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。
ベリーダンス	50分・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	45・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・60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、レゲトン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、難しい振り覚えする必要もない、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！
🏆 ボール・ド・フラ	30分	180kcal	-		★ ~	★ ~	バレエとピラティスの要素を取り入れたコンディショニングエクササイズです。
<b>リラクゼーション系 プログラム</b>							
🏆 ウェイクアップヨガ	45分	130kcal	-		★ ~	★	目覚める朝に呼吸と共に心と身体を整えましょう！初めての方や体の固い方でもOK
🏆 アロマ&ストレッチ	60分	140kcal	-		★	★	カオリに包まれながら、呼吸法とストレッチ体操で、疲れを癒していくレッスンです。
🏆 リラククスアロマ&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、更にカオリでリラックスしていくレッスンです。
🏆 ソフトヨガ	45分	102kcal	-		★ ~	★ ~	ヨガのポーズを意識的に行い、心と身体のバランスを内側から整えていくクラスです。
🏆 ヨーガ	75分	230kcal	-		★ ★	★ ★	呼吸法と全身を調整するポーズでストレスを解消します。
🏆 ヨガ <b>NEW</b>	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クラスです。
🏆 パワーヨガ	45分・60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。
🏆 ハタヨガ <b>NEW</b>	60分	130kcal	-		★ ★	★	陰と陽のエネルギーの循環を行うことで体幹を整え、腰痛や肩こりの予防や精神的な作用にも働きかけるヨガの源流となるクラスです。
🏆 オリエンタルストレッチ	45分	110kcal	-		★	★	太極拳や気功をベースに、呼吸法とストレッチを行うクラスです。
🏆 ボディバランス <b>NEW</b>	30分	80kcal	-		★	★	姿勢改善や骨格調整、心と体を整えるストレッチクラスです。
🏆 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る
🏆 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、タイ古来の健康体操です。
🏆 バレエストレッチ	30分	70kcal	-		★	★	バレエスタイルのストレッチで全身を丁寧に伸ばしていきます。バレエ未経験の方でも気軽にご参加いただけます。
🏆 イーゼーストレッチmix	60分	140kcal	-		★	★	もっとと人生を楽しむ伸びやかな体に！体をほくすことで、体幹を鍛え、引き締めていきます。
🏆 バランスストレッチ	30分	70kcal	-		★	★	身体の中のバランスを整え、全身をほくすクラスです。どなたでも気軽にご参加いただけます。
🏆 フローストレッチ	45分	70kcal	-		★	★	ヨガの要素を加えて全身の筋肉、関節の柔軟性を高めることで、日常動作レベルを向上させ、疲れにくいカラダ作りを目的としたクラスです。
🏆 ボールストレッチ	30分・45分	103kcal	20名		★	★	ボールの上に寝て運動することで、姿勢が良くなり、筋肉の凝り・痛みが解消されます。
🏆 青竹ふみストレッチ	45分	179kcal	-		★	★	簡単なストレッチに、音楽に合わせて青竹を踏み動きを加えたクラスです。「第2の心臓」と呼ばれる足裏を刺激し、身体の調子を整えていきます。
🏆 コンディショニングストレッチ	45分	70kcal	-		★	★	筋肉の正しい動きと緩め方を学べるクラス。
🏆 骨盤調整	60分	138kcal	-		★ ~	★ ~	背骨や股関節周辺の、姿勢を作るのに必要な筋肉をほくしたり使うことで血行を促進していきます。
<b>プール内で行われるプログラム</b>							
🏆 水中ウォーキング	45分	202kcal	-		★	★	膝や腰に不安のある方でも負担をかせずに、無理なく体力向上を図ることができます。
🏆 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。
🏆 アクアトレーニング	45分	250kcal	-		★ ★	★ ★	浮具を使って筋力トレーニングを中心に、運動していきます。
🏆 トライアスロン・スイム	75分	800kcal	-		★ ★ ★ ~	★ ★ ★ ~	トライアスロンのレース参加を目的としたスイム強化のためのクラスです。

※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ボ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。 ※ 🏆 マークは初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスになります。