

|   | 月   |  | 火  |  | 水                                    |  | 木                                       |   | 金                               |  | 土                               |   | 日     |       |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
|---|---|--|--|--|--------------------------------------|--|---|---|---------------------------------|--|---------------------------------|---|-------|-------|-------|-----|-----|----|--------|--|----|--|-----|----|--------|--|----|--|-----|----|-----|--|----|--|-----|----|-------|--|----|--|-----|----|--------|--|----|--|-----|---|------|--|---|--|----|---|---------|--|---|--|----|------|
|   | A   | B  | A  | B  | A                                    | B  | A                                       | B   | A                               | B  | A                               | B | A     | B     |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 7:00  | <div><div>RPE（主観的運動強度）</div><div>有酸素運動における強度の確認方法です。<br/>スタジオエクササイズの強度確認として、ご利用下さい。<br/>また、有酸素運動の強度設定方法として、<br/>目標心拍数を用いることが出来ます。</div><div>目標心拍数計算式<br/>(220－年齢)－安静時心拍数」x 運動強度(%)＋安静時心拍数</div></div> <div><div>RPE(主観的運動強度)</div><table><tr><td>20</td><td>最大限</td><td>200</td></tr><tr><td>19</td><td>非常にきつい</td><td></td></tr><tr><td>18</td><td></td><td>180</td></tr><tr><td>17</td><td>かなりきつい</td><td></td></tr><tr><td>16</td><td></td><td>160</td></tr><tr><td>15</td><td>きつい</td><td></td></tr><tr><td>14</td><td></td><td>140</td></tr><tr><td>13</td><td>ややきつい</td><td></td></tr><tr><td>12</td><td></td><td>120</td></tr><tr><td>11</td><td>やや楽である</td><td></td></tr><tr><td>10</td><td></td><td>100</td></tr><tr><td>9</td><td>楽である</td><td></td></tr><tr><td>8</td><td></td><td>80</td></tr><tr><td>7</td><td>非常に楽である</td><td></td></tr><tr><td>6</td><td></td><td>60</td></tr></table></div> |  |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       |       | 20    | 最大限 | 200 | 19 | 非常にきつい |  | 18 |  | 180 | 17 | かなりきつい |  | 16 |  | 160 | 15 | きつい |  | 14 |  | 140 | 13 | ややきつい |  | 12 |  | 120 | 11 | やや楽である |  | 10 |  | 100 | 9 | 楽である |  | 8 |  | 80 | 7 | 非常に楽である |  | 6 |  | 60 | 7:00 |
| 20  | 最大限   | 200  |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       |       |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 19  | 非常にきつい  |  |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       |       |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 18  |   | 180  |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       |       |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 17  | かなりきつい  |  |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       |       |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 16  |   | 160  |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       |       |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 15  | きつい   |  |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       |       |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 14  |   | 140  |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       |       |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 13  | ややきつい   |  |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       |       |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 12  |   | 120  |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       |       |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 11  | やや楽である  |  |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       |       |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 10  |   | 100  |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       |       |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 9   | 楽である  |  |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       |       |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 8   |   | 80   |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       |       |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 7   | 非常に楽である   |  |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       |       |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 6   |   | 60   |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       |       |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 8:00  |   |  |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       |       | 8:00  |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 9:00  |   |  |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       |       | 9:00  |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 10:00   |   |  |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       |       | 10:00 |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 11:00   | ビギナーエアロ<br>10:30～11:30<br>大津 綾  | ヨガ<br>10:15～11:15<br>小松 ひとみ                | オリジナルステップ<br>【初・中級】<br>10:30～11:30<br>兵藤 芽久美 | ボディメイクアップ<br>10:30～11:30<br>KATSUO         | ピラティス<br>10:00～10:50<br>坂本 記子        | ビギナーエアロ<br>&シェイプ<br>10:30～11:30<br>中村 繁之 | ビギナーステップ<br>10:30～11:30<br>小畑 知雄        | ピラティス&<br>ヨガヘンリック<br>10:30～11:30<br>小知和健太郎  | ビギナーエアロ<br>10:30～11:30<br>小畑 知雄 | オリジナルエアロ<br>10:30～11:30<br>小知和健太郎        |                                 |   |       |       | 11:00 |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 12:00   | カーディオ<br>キックボクシング<br>11:45～12:35<br>湯浅 まゆ   | 美軸ライン<br>エクササイズ<br>11:25～12:15<br>道盛 未美    | オリジナルエアロ<br>【初・中級】<br>11:45～12:45<br>兵藤 芽久美  |  | ラテンエアロ<br>11:00～12:00<br>坂下 千景       |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       | 12:00 |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 13:00   |   | ビギナーステップ<br>12:30～13:30<br>海野 孝行           |  | シンプルステップ<br>13:00～13:50<br>小知和健太郎          | レギュラーステップ<br>12:15～13:15<br>海野 孝行    |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       | 13:00 |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 14:00   | ズンバ<br>13:50～14:50<br>レダ  | ビギナーエアロ<br>13:45～14:35<br>中村 繁之            |  | ピラティス&<br>ヨガヘンリック<br>14:00～14:50<br>小知和健太郎 | ボディメイクアップ<br>13:30～14:30<br>中村 繁之    |  | シンプルステップ<br>13:55～14:45<br>渡辺 美佐子       |   |                                 |  |                                 |   |       | 14:00 |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 15:00   | 体幹エクササイズ<br>bodyART<br>15:00～16:00<br>松澤 泉美   |  |  |  |                                      |  | 美軸ライン<br>ストレッチ<br>14:55～15:45<br>渡辺 美佐子 |   |                                 |  |                                 |   |       | 15:00 |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 16:00   |   |  |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       | 16:00 |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 17:00   |   |  |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       | 17:00 |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 18:00   |   |  |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       | 18:00 |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 19:00   |   |  |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       | 19:00 |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 20:00   | マッスルビート<br>19:00～20:00<br>山崎 英明   | オリジナルステップ<br>19:00～20:00<br>海野 孝行          | ハレエ入門&<br>コアトレーニング<br>19:00～20:00<br>増田 真也   | ヨガ<br>19:10～20:10<br>小松 ひとみ                | ヒップホップ<br>【初級】<br>19:00～20:00<br>MEI | アパナナイズ<br>19:00～20:00<br>斉田 美穂           | レギュラーステップ<br>19:00～20:00<br>新井 香織       | オリジナルエアロ<br>19:00～20:00<br>江村 浩二            | リズムダンス<br>19:00～20:00<br>AKIRA  | レギュラーステップ<br>19:10～20:00<br>兵藤 芽久美       | リズムボクシング<br>19:00～20:00<br>斉藤 崇 |   |       | 20:00 |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 21:00   | 美軸ライン<br>エクササイズ<br>20:15～21:15<br>香取 知里   | リアルボクシング<br>【初・中級】<br>20:30～21:30<br>川村 貴治 | ズンバ<br>20:15～21:15<br>Marilyn                | ボディメイクアップ<br>20:20～20:50<br>増田 真也          | ズンバ<br>20:15～21:15<br>斉田 美穂          | ヒップホップ<br>20:15～21:15<br>MEI<br>※定員12名   | オリジナルステップ<br>20:15～21:05<br>江村 浩二       | 協栄シェイプ<br>ボクシング<br>20:15～21:05<br>草野 宏美     | ズンバ<br>20:10～21:10<br>Marilyn   | カーディオ<br>キックボクシング<br>20:15～21:00<br>大津 綾 |                                 |   | 21:00 |       |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 22:00   | ハウス<br>【初級】<br>21:25～22:25<br>NAKANO  | ボクシング講座<br>21:40～22:40<br>小沼 敏雄            | ヒップホップ<br>21:30～22:30<br>TAKA                | パワースタジオ<br>21:30～22:00<br>小林 貴一            | リズムボクシング<br>21:30～22:30<br>斉藤 崇      | ボディメイクアップ<br>21:20～22:20<br>保坂 小織        |   | ボディメイクアップ<br>(アクティブ)<br>21:25～21:55<br>大津 綾 |                                 |  |                                 |   |       | 22:00 |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| 23:00   | 毎月第3月曜日は休館日となります<br>但し第3月曜日が祝日に当たる場合は<br>営業となります。その際スタジオスケ<br>ジュールは一部変更となりますのでHP<br>をご確認ください。   |  |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   | 23:00 |       |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |
| <div>エアロビクス 格闘技 ステップ ダンス ヨガ リラクゼーション 筋トレ・調整 ダンスフィットネス</div> <div>有料レッスン：¥1080</div> |   |  |  |  |                                      |  |   |   |                                 |  |                                 |   |       |       |       |     |     |    |        |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |    |     |  |    |  |     |    |       |  |    |  |     |    |        |  |    |  |     |   |      |  |   |  |    |   |         |  |   |  |    |      |