

	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)		
	スタジオ	マット スタジオ	スタジオ	マット スタジオ	スタジオ	マット スタジオ	スタジオ	マット スタジオ	スタジオ	マット スタジオ	スタジオ	マット スタジオ	スタジオ	マット スタジオ	
	7:00 OPEN (第2月曜23:00 OPEN)		24時間営業		24時間営業		24時間営業		24時間営業		24時間営業				
7:00															7:00
7:30			「明日の元気 未来の健康！」 詳しくはこちら!! ぜひご覧下さい!!										府中市宮西町 1-4-1 フラコ第8ビル 4・5F TEL 042-352-2626 24時間営業 ※日曜 20:00～月曜 7:00は 営業時間外となります。 ※第2月曜は 23:00 OPEN 日曜 20:00 CLOSE 月曜 7:00 OPEN		7:30
8:00															8:00
8:30															8:30
9:00															9:00
9:30															9:30
10:00															10:00
10:30					オリジナルエアロ 初中級 10:00～10:45 姫野真里										10:30
11:00	 筋トレコンディショニング &ストレッチボール 10:45～11:45 松田愛子		 ヨガ 11:00～12:00 Yoshiko		 整/33 STEP1 10:55～11:45 姫野真里		 ボディ&ストレッ 10:30～11:00 西野理映子				 整/33 FIT BOXING 11:00～12:00 西岡早苗		 エアロサーキット 10:30～11:15 百瀬直人		11:00
11:30															11:30
12:00															12:00
12:30	 ヨガ 12:00～13:00 松田愛子				HIP HOP 12:00～13:00 木谷将紀		 ピラティス 11:15～12:15 西野理映子				 パワー-ヨガ 12:15～13:00 三船麻里子		 ピラティス 11:30～12:15 百瀬直人		12:30
13:00							 ヨガ 12:35～13:35 金守聡美								13:00
13:30	 RITMOS 13:15～14:15 村山綾乃		 ダンスエアロ 13:30～14:30 桶屋美千子		FIT BOXING 13:15～14:15 西岡早苗										13:30
14:00															14:00
14:30	 オリジナルエアロ 初中級 14:30～15:20 村山綾乃				14:30～15:00 GGX		オリジナルエアロ 中級 13:50～14:50 相原明絵				 HIP HOP 14:10～15:10 光我		オリジナルエアロ 中級 14:15～15:00 大畑淳一		14:30
15:00			 シェイプアップ ローインパクト 14:45～15:30 桶屋美千子						 オリジナルエアロ 中級 14:40～15:25 海野孝行						15:00
15:30															15:30
16:00											 フリースタイル JAZZ 15:25～16:25 KENSHI		オリジナルSTEP 中級 15:15～16:15 大畑淳一		16:00
16:30															16:30
17:00			有料スクール		有料スクール				有料スクール		有料スクール		有料スクール		17:00
17:30			avex DanceMaster Kids入門 16:45～17:45		ユニバーズ チアダンススクール キッズ 16:45～17:45				avex DanceMaster リトルキッズ 16:30～17:30		有料スクール		avex DanceMaster Kids入門 16:45～17:45		17:30
18:00			有料スクール		有料スクール				有料スクール		avex DanceMaster レギュラークラス 17:00～18:30				18:00
18:30			avex DanceMaster JAZZクラス 17:45～19:15		ユニバーズ チアダンススクール ジュニア 17:50～18:50				avex Kids 入門・初級 17:40～18:40						18:30
19:00											有料スクール		増田道場 自主練習 18:00～20:00		19:00
19:30	 ファイティング シェイプ 19:30～20:15 百瀬直人		有料スクール		増田道場 自主練習 19:00～19:30		オリジナルエアロ 中級 19:30～20:30 中安佑介		有料スクール		avex Kids/Teen 初級・中級 18:50～20:20		avex DanceMaster 発表会イベント 参加者枠 18:50～20:20		19:30
20:00			格闘技スクール 府中ムエタイ クラブ 自主練習 19:30～21:00		ZUMBA 19:30～20:30 UDA		格闘技スクール 府中ムエタイ クラブ 自主練習 19:30～21:00		格闘技スクール 府中ムエタイ クラブ 19:30～20:30		有料スクール		20:00 CLOSE		20:00
20:30															20:30
21:00	 ピラティス 20:30～21:30 百瀬直人				ボディメイク 20:25～21:10 中井良二		 STEP2 20:45～21:45 中安佑介		 協栄ジム シェイプボクシング 20:35～21:25 工藤哲也						21:00
21:30			 バレトン 20:45～21:30 土居葉子		ボクシングEX 21:20～22:20 中井良二				 ZUMBA 21:35～22:25 工藤哲也						21:30
22:00															22:00
22:30															22:30
23:00															23:00
23:30															23:30
24:00															24:00

【色分け早見表】

エアテイク系	コンディショニング系	リラクゼーション系
ダンス系	有料レッスン	

【マーク説明】

- 初心者向けレッスンです。
- 整理券配布プログラムはオンラインWeb予約となっております。(オンライン予約定員7割)

【注意事項】

- レッスン開始後10分以降の入場は安全性の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。
- スケジュールは変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。
- 代行情報及び祝日スケジュールは、館内告知・Web情報をご覧ください。
- 有料スクール30分前よりマットスタジオの使用は不可となります。

	クラス名	時間	強度	難度	プログラムの効果	クラス内容
■アクティブ系						
	シェイプアップローインパクト	45分	★★	☆☆	【身体機能の向上】 ○筋力・持久力の向上 ○柔軟性・可動域の向上 ○バランス感覚・協調性の向上 ○体幹の安定性・姿勢の改善 ○心肺機能の向上 【健康維持・体質改善】 ○体脂肪の燃焼・体重コントロール ○血流の改善 ○肩こり・腰痛の改善 ○不定愁訴の改善 ○生活習慣病の予防・改善	エアロビクスに慣れてきた方向けのプログラム。脂肪燃焼効率の高いローインパクトエクササイズをお楽しみ下さい。
	オリジナルエアロ	60分/50分/45分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆☆		インストラクターオリジナルのエアロビクスクラスです。初中級・中級者対象クラスあり。
	エアロサーキット	45分	★★★	☆☆～☆☆		シンプルなエアロビクスと筋力トレーニングを交互に繰り返し、脂肪燃焼と筋力アップを目的としたクラスです。
	STEP 1	45分	★★	☆☆		ステップの技術習得を目標としたクラスです。
	STEP 2	60分	★★★	☆☆☆		様々なステップバリエーションにチャレンジして行くクラスです。
	オリジナルSTEP	60分	★★～★★★★	☆☆～☆☆☆☆		インストラクターオリジナルのSTEPクラスです。中級者対象クラスあり。
	RITMOS	60分	★★	☆☆		様々なジャンルの音楽に合わせてシンプルでダイナミックな振り付けを丁寧に教えます。初めての方も大歓迎、楽しく身体を動かしましょう。
	ZUMBA	60分/50分	★★	☆☆		ラテンのメレンゲ、サルサ、サンバに加え、フラメンコ、レゲトン、ベリーダンスなど様々なダンスのステップを曲に合わせて動く、ダンススタイルのレッスンです。シンプルな動きですので、どなたでもご参加頂けます。
	ファイティングシェイブ	45分	★★～	☆☆		格闘技の動きを取り入れた有酸素運動です。音楽に合わせてパンチやキックの動作を行います。
	ボクシングEX	60分	★★～	☆☆		心肺機能向上の為にエクササイズに格闘技の動きを取り入れました。消費カロリーが多く全身のシェイプアップに効果的です。
	FIT BOXING	60分	★★～	☆☆	本格的なボクシング動作を、体幹の意識をしながらリズムカルにシャドーボクシングを行い脂肪燃焼していくクラスです。動作を細かく分解して進めますので初めての方でも安心してご参加頂けます。	
	協栄ジムシェイブボクシング	50分	★★～	☆☆	協栄ジムオリジナルのレッスンです。多くの体力要素を含んだボクシングを男女問わず幅広い年齢層の方に楽しんで頂けるクラスです。	
■コンディショニング・調整系						
	ピラティス	60分/45分	★～	☆☆～	【自律神経・ホルモン調整】 ○ホルモンバランスの調整 ○自律神経の調整 ○睡眠の質の向上 【メンタル・脳機能への効果】 ○ストレス解消・メンタルヘルスの向上 ○集中力・認知機能の向上	正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整えます。骨格の歪みや筋力不足による体調不良を改善し、しなやかで美しい身体作りを目指します。
	ボディメイク	45分	★～	☆☆～		筋力アップ、シェイプアップを目的とした筋コンディショニングのクラスです。基礎代謝を上げ、痩せやすく太りにくい身体を目指します。
	ボディケア&ストレッチ	30分	★～	☆☆～		ストレッチボール等を使用し、体をほぐした後にストレッチを行い、身体の調整を行います。
	筋トレコンディショニング&ストレッチボール	60分	★～	☆☆～		ポップな洋楽に合わせて全身筋トレを行います。曲毎にターゲット部位を設定し、ストレッチボールで筋膜リリースまで行います。筋トレ、有酸素、柔軟、リカバリーを行いお身体を整え、トータルサポートしていくクラスです。
	バレトン	45分	★～	☆☆～		バレエの動きを元にヨガやフィットネスの動きを組み合わせる新感覚のエクササイズです。ニューヨークで誕生したエクササイズ出井柔軟性や筋持久力の向上、集中力アップとメンタル面を整える効果も期待出来ます。
■リラクゼーション系						
	ヨガ	60分/50分	★～	☆☆～	【自律神経・ホルモン調整】 ○ホルモンバランスの調整 ○自律神経の調整 ○睡眠の質の向上 【メンタル・脳機能への効果】 ○ストレス解消・メンタルヘルスの向上 ○集中力・認知機能の向上	ヨガの伝統的な呼吸法と現代人向けにアレンジされたアーサナ（ポーズ）をとりながら、心身を整えていくクラスです。体が固い方もぜひご参加下さい。
	パワーヨガ	45分	★～	☆☆～		一般的なヨガの中で行うトレーニング的な要素の部分を強化し、従来のものより運動量が多く、ダイエット・シェイプアップに効果的です。
■ダンス系						
	HIP HOP	60分	—	☆☆～	【身体機能の向上】 ○筋力・持久力の向上 ○柔軟性・可動域の向上 ○バランス感覚・協調性の向上 ○体幹の安定性・姿勢の改善 ○心肺機能の向上 【健康維持・体質改善】 ○体脂肪の燃焼・体重コントロール ○血流の改善 ○肩こり・腰痛の改善 ○不定愁訴の改善 ○生活習慣病の予防・改善	HIP HOPのリズムに合わせて動く楽しさを感じて頂けるクラスです。はじめての方・男女問わずどなたでもご参加頂けます。
	フリースタイルJAZZ	60分	—	☆☆～		ジャズに必要なストレッチに筋トレ、アイソレーション等の基礎をしっかりと説明しながら行っていきます。呼吸を沢山使い自分のペースで体と向かい合いながら動けるレッスンをして参ります。