

	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)																												
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B																											
7:00	(第3月曜日は休館日)														7:00																										
8:00	7:00 OPEN														8:00																										
9:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>RPE (主観的運動強度)</p> <p>有酸素運動における強度の確認方法です。スタジオエクササイズの強度確認として、ご活用下さい。また、有酸素運動の強度設定方法として、目標心拍数を用いることが出来ます。</p> <p>目標心拍数計算式 $(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数} \times \text{運動強度}(\%) + \text{安静時心拍数}$</p> </div> <div style="width: 45%;"> <table border="1"> <tr> <th>RPE(主観的運動強度)</th> <th>心拍数(拍/分)</th> </tr> <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>180</td></tr> <tr><td>18</td><td>かなりきつい</td><td>160</td></tr> <tr><td>17</td><td>きつい</td><td>140</td></tr> <tr><td>16</td><td>ややきつい</td><td>120</td></tr> <tr><td>15</td><td>やや楽である</td><td>100</td></tr> <tr><td>14</td><td>楽である</td><td>80</td></tr> <tr><td>13</td><td>非常に楽である</td><td>60</td></tr> </table> </div> </div>														RPE(主観的運動強度)	心拍数(拍/分)	20	最大限	200	19	非常にきつい	180	18	かなりきつい	160	17	きつい	140	16	ややきつい	120	15	やや楽である	100	14	楽である	80	13	非常に楽である	60	9:00
RPE(主観的運動強度)	心拍数(拍/分)																																								
20	最大限	200																																							
19	非常にきつい	180																																							
18	かなりきつい	160																																							
17	きつい	140																																							
16	ややきつい	120																																							
15	やや楽である	100																																							
14	楽である	80																																							
13	非常に楽である	60																																							
10:00	<div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>●Aスタジオ 赤枠→26人 青枠→27人</p> <p>●Bスタジオ 赤枠→17人 青枠→19人</p> </div>														10:00																										
11:00	ピキナーエアロ 10:30~11:30 芹田美代子	アクティブヨガ 10:30~11:30 高田慶一	ヨガ 10:15~11:15 小松ひとみ	整理券	ステップ 10:30~11:30 兵藤芽久美	ホドメイウアップ 10:30~11:30 Maki	ピラティス 10:00~10:50 坂本記子	ピキナーエアロ &シェイプ 10:30~11:30 中村繁之	ピキナーステップ 10:30~11:30 小畑知道	ピラティス& ヨガヘーシック 10:30~11:20 小知和健太郎	ピキナーエアロ &シェイプ 10:30~11:30 小畑知道	エアロ 10:30~11:30 小知和健太郎			11:00																										
12:00	カードフィットネス キックボクシング 11:45~12:35 湯浅まゆ	美軸ライン エクササイズ 11:25~12:15 岡部すみれ	マルチステップ 11:00~12:00 海野孝行 ※定員10名 税込1,100円	有料レッスン	エアロビクス 11:45~12:45 兵藤芽久美	ランエアロ 11:00~12:00 坂下千景		ZUMBA 11:45~12:35 レダ	ダンスエアロ 11:45~12:35 中村繁之	ハワーショウ 11:45~12:45 小知和健太郎	ヨガ 11:45~12:45 山口隆子	ハタヨガ 11:45~12:45 鈴木一平			12:00																										
13:00	ボディアシスト 12:50~13:35 湯浅まゆ	ピキナーステップ 12:30~13:30 海野孝行	シンプルステップ 13:00~13:50 小知和健太郎	ステップ 13:00~13:50 小知和健太郎	ストレッチ 13:00~13:15 山崎 英明	軸トレ 12:50~13:40 佐藤拓矢		軸トレ 12:50~13:40 佐藤拓矢		マッスルキック 13:00~14:00 山崎英明	エアロビクス ダンスエアロ 13:00~14:00 中村準	ダンスエアロ 13:00~14:00 SaSAKI			13:00																										
14:00	ZUMBA 13:50~14:50 レダ	ピキナーエアロ 13:45~14:35 中村繁之	ピラティス& ヨガヘーシック 14:00~14:50 小知和健太郎	整理券	有料レッスン スタイリッシュ シェウォーク 14:40~15:30 中村繁之 ※定員10名 税込1,100円	レギュラーステップ 13:50~14:50 鏡部 奈緒子 定員26名		エアロビクス 14:15~15:15 丸谷陽佑	ランダンス 14:15~15:15 向井志保	エアロビクス ダンスエアロ 13:00~14:00 中村準	ピキナーエアロ 14:15~15:15 SaSAKI				14:00																										
15:00	SAQトレーニング (フィールドエリア) 15:00~15:15 山崎英明					美軸ライン エクササイズ 15:00~15:50 岡本麻貴		ホドメイウ 15:00~15:30 清水友介							15:00																										
16:00															16:00																										
17:00															17:00																										
18:00															18:00																										
19:00	マッスルビート 19:00~20:00 山崎英明	ステップ 19:00~20:00 海野孝行	ヨガ 19:00~20:00 小松ひとみ	ラテンエアロ 19:00~20:00 u-carry	HIP HOP 【初級】 19:00~20:00 MEI	SALSATION 19:00~20:00 斉田美穂	エアロビクス 19:00~20:00 江村浩二	アクティブヨガ 19:00~20:00 高田慶一	リズムダンス 19:00~20:00 AKIRA	整理券	ステップ 19:00~19:50 新井香織	リズムボクシング 19:00~20:00 斉藤崇			19:00																										
20:00															20:00																										
21:00	美軸ライン エクササイズ 20:15~21:15 香取知里	リアルボクシング 【ミッド打ち】 20:30~21:30 川村貞治	ZUMBA 20:10~21:10 Marilyn	ハレ入門& コアトレーニング 20:20~21:20 佐々木健	ZUMBA 20:15~21:15 斉田美穂	ステップ 20:15~21:05 江村浩二	協栄シェイプ ボクシング 20:15~21:05 草野宏美	ZUMBA 20:10~21:10 Marilyn							21:00																										
22:00	ハウス 【初級】 21:30~22:30 NAKANO	ボクシング講座 21:40~22:40 小沼敏雄	ボディアシスト 21:20~21:50 Marilyn	リズムボクシング 21:30~22:30 斉藤崇				お腹シェイプ 21:25~21:45 佐藤護							22:00																										
23:00	<p>FIA(一般社団法人 日本フィットネス産業協会)からのガイドラインを踏まえ、飛沫感染リスクへの対策徹底のため、しばらくの間、以下の対応をさせていただきます。皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解、ご協力宜しくお願い致します。</p> <p>・人数制限はプログラムの特性を考慮し、呼吸が荒くならないプログラムは青枠、呼吸が荒くなるプログラムを赤枠とし、それぞれ異なる定員数を設定させていただきます。</p> <p>・レッスン中も含め、マスクの完全着用のご協力をお願い致します。</p> <p>・過度な大きさ・頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。</p> <p>・ハイタッチや握手等のスキンシップはお控えいただきますようお願い致します。</p>														23:00																										
	アクティブ		ダンス		コンディショニング・調整		ヨガ		有料スクール																																

第1、第2週はエアロビクス。第3週以降はダンスエアロを実施します。

第1、第3週のみ実施となります。

初心者でも安心してご参加頂けます。今年度から第3月曜日が祝日にあたる場合、休館日となります。皆様のご理解よろしく申し上げます。