

	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 OPEN														7:00																		
8:00	<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 最大限</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>19 非常にきつい</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>18 かなりきつい</td> <td>160</td> </tr> <tr> <td>17 きつい</td> <td>140</td> </tr> <tr> <td>16 ややきつい</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>15 やや楽である</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>14 楽である</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>13 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	8:00
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																																
9:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"></div> <div style="width: 45%;"> <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> </div>														9:00																		
10:00															10:00																		
11:00	ビギナーエアロ 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	ホデイメイトアップ 10:30~11:30 Lisa	ピラティス 10:00~10:50 坂本記子	ビギナーエアロ &シェイブ 10:30~11:30 中村繁之	ビギナーステップ 10:30~11:30 小畑知道	ピラティス& ヨガベーンシック 10:30~11:20 小知和健太郎	ビギナーエアロ &シェイブ 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	カーディオフィットネス 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		整理券	エアロビクス 11:45~12:45 兵藤芽久美	ラテンエアロ 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	パワーショウ 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	ビギナーステップ 12:30~13:30 海野孝行		整理券	シンプルステップ 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		マッスルキャンプ 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	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。		13:00																		
14:00	ZUMBA 13:50~14:50 レダ	ビギナーエアロ 13:45~14:35 中村繁之		整理券	ピラティス& ヨガベーンシック 14:00~14:50 小知和健太郎	ボディアシスト 13:30~14:30 中村繁之		レギュラーステップ 13:50~14:50 綾部 奈緒子		エアロビクス 14:15~15:15 丸谷陽佑	ラテンダンス 14:15~15:15 向井志保	ビギナーエアロ 14:15~15:15 SaSAKI			14:00																		
15:00	SAQトレーニング (ワールドエア) 15:00~15:15 山崎英明			整理券	有料レッスン スタイリッシュ シュウナーク 14:40~15:30 中村繁之 ※定員10名 税込1,100円	美軸ライン エクササイズ 15:00~15:50 岡本麻貴		ホデイメイト 15:00~15:30 清水友介		シンプルステップ 15:30~16:15 丸谷陽佑	リズムダンス 15:30~16:30 AKIRA	ピラティス 15:40~16:40 芹田美代子			15:00																		
16:00	第1、第3週のみ 実施となります。														16:00																		
17:00	有料スクール														17:00																		
18:00			ジュニア チアリーダー 16:30~18:40		ストレッチボール 18:00~18:20 清水友介					ZUMBA 16:45~17:45 中田ブトゥリ		ZUMBA 17:00~18:00 u-carry			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	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 【初級】 20:30~21:30 川村貢治	ZUMBA 20:10~21:10 Marilyn	ハレエ入門& 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	協栄シェイブ ボクシング 20:15~21:05 草野宏美	ZUMBA 20:10~21:10 Marilyn	整理券			20:00 CLOSE		20:00																		
21:00										整理券					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			ホデイメイト 21:20~21:50 伊藤華弥		お腹シェイブ 21:25~21:45 佐藤護			23:30 CLOSE		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> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・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。 ・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。 														23:00																		
<p>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お願ひします。</p>																																	
<p>アクティブ マクス コンディショニング・調整 ヨガ 有料スクール</p>																																	