

	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: 30%;"> <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 style="width: 20%;"> <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>														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															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	ラテンエアロ 11:00~12:00 坂下千景	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		エアロビクス 11:45~12:45 兵藤芽久美		VIPR 12:15~12:45 山崎英明		ZUMBA 11:45~12:35 レダ	ダンスエアロ 11:45~12:35 中村繁之	パワーヨガ 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		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		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		ピラティス& ヨガベーンシック 14:00~14:50 小知和健太郎		有料レッスン スタイリッシュ シュウオーク 14:40~15:30 中村繁之 ※定員10名 税込1,100円		整理券	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)							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															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	リズムボクシング 19:00~20:00 斉藤崇					19:00																										
20:00															20:00 CLOSE																										
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 【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							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								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																										
	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。

有料スクール

ジュニア
チアリーダー
16:30~18:40

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。