

Queen Orange 11月 スタジオレッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土				
	1	2	3	4	5	6				
	11:10 姿勢美 11:50 リズム ウォーク 13:45 コア リフレッシュ 14:50	勝見	10:30 ベーシック ヨガ 11:30 トライビクス 12:45 KETUトレ 14:10 KETUトレ 14:50	角谷	11:15 ポール ストレッチ 11:45 コア リフレッシュ 12:10 リズム フィット 13:10 キック & パンチ 14:10 ピラティス 19:10	江藤	11:15 コーディ ネーション 11:45 ALL TUBE 12:15 ベーシック ヨガ 13:00 リズム フィット 14:00 リズム フィット 18:05 KETUトレ 18:45 美姿勢 ヨガ 19:00	江藤	11:15 姿勢美 11:55 ピラティス 12:10 ALL TUBE 13:15 ALL TUBE 13:45	中佐
午後3時まで営業	8	9	10	11	12	13				
	11:10 姿勢美 11:50 リズム ウォーク 13:45 コア リフレッシュ 14:50	中佐	10:30 ベーシック ヨガ 11:30 トライビクス 12:45 KETUトレ 14:10 KETUトレ 14:50	角谷	11:10 ピラティス 11:50 ショルトレ 12:50 ヒーリング ヨガ 15:00	宮崎	11:15 ポール ストレッチ 11:45 コア リフレッシュ 12:10 リズム フィット 13:10 キック & パンチ 14:10 ピラティス 19:10	江藤	11:15 コーディ ネーション 11:45 ALL TUBE 12:15 ベーシック ヨガ 13:00 リズム フィット 14:00	中佐
	18:10 キック & パンチ 18:50 ヒーリング ヨガ 19:00 20:00	喜作	18:15 コーディ ネーション 18:45 背中美人 19:10 19:50	江藤	18:10 ボディ メンテナンス 18:50 リズム フィット 19:10 19:50	勝見	18:05 KETUトレ 18:45 美姿勢 ヨガ 19:00 20:00	勝見	18:05 KETUトレ 18:45 美姿勢 ヨガ 19:00 20:00	木下
午後3時まで営業	15	16	17	18	19	20				
	11:10 姿勢美 11:50 リズム ウォーク 13:45 コア リフレッシュ 14:50	勝見	10:30 ベーシック ヨガ 11:30 トライビクス 12:45 KETUトレ 14:10 KETUトレ 14:50	角谷	11:10 ピラティス 11:50 ニートレ 12:50 ヒーリング ヨガ 15:00	宮崎	11:15 ポール ストレッチ 11:45 コア リフレッシュ 12:10 リズム フィット 13:10 キック & パンチ 14:10 ピラティス 19:10	江藤	11:15 コーディ ネーション 11:45 ALL TUBE 12:15 ベーシック ヨガ 13:00 リズム フィット 14:00	中佐
	18:10 キック & パンチ 18:50 ヒーリング ヨガ 19:00 20:00	喜作	18:15 コーディ ネーション 18:45 背中美人 19:10 19:50	江藤	18:10 ボディ メンテナンス 18:50 リズム フィット 19:10 19:50	勝見	18:05 KETUトレ 18:45 美姿勢 ヨガ 19:00 20:00	勝見	18:05 KETUトレ 18:45 美姿勢 ヨガ 19:00 20:00	木下
午後3時まで営業	22	23	24	25	26	27				
	11:10 姿勢美 11:50 ソフトエアロ 13:45 コア リフレッシュ 14:50	中佐	10:30 ベーシック ヨガ 11:30 トライビクス 12:45 KETUトレ 14:10 KETUトレ 14:50	角谷	11:10 ピラティス 11:50 ショルトレ 12:50 ヒーリング ヨガ 15:00	宮崎	11:15 ポール ストレッチ 11:45 コア リフレッシュ 12:10 リズム フィット 13:10 キック & パンチ 14:10 ピラティス 19:10	江藤	11:15 コーディ ネーション 11:45 ALL TUBE 12:15 ベーシック ヨガ 13:00 リズム フィット 14:00	中佐
	18:10 キック & パンチ 18:50 ヒーリング ヨガ 19:00 20:00	喜作	18:15 コーディ ネーション 18:45 背中美人 19:10 19:50	江藤	18:10 ボディ メンテナンス 18:50 リズム フィット 19:10 19:50	勝見	18:05 KETUトレ 18:45 美姿勢 ヨガ 19:00 20:00	勝見	18:05 KETUトレ 18:45 美姿勢 ヨガ 19:00 20:00	木下
午後3時まで営業	29	30								
	11:10 姿勢美 11:50 リズム ウォーク 13:45 コーディ ネーション 14:40	中佐	10:30 ベーシック ヨガ 11:30 トライビクス 12:45 KETUトレ 14:10 KETUトレ 14:50	角谷						
	18:10 キック & パンチ 18:50 ヒーリング ヨガ 19:00 20:00	喜作	18:15 コーディ ネーション 18:45 背中美人 19:10 19:50	江藤						

日

月

火

水

木

金

土

【プログラム詳細】

レッスン名	強度	内容	効果	用意するもの
ヒーリングヨガ	★	ヨガのポーズと呼吸を連動させ心身の状態を整えます。	リラックス デトックス	マット
ボディメンテナンス	★	理想の身体づくりの為に全身を整えるクラスです。	リラックス 柔軟性向上	マット ストレッチボール
ポールストレッチ	★	ストレッチポールを使い身体を整えます。	リラックス 柔軟性向上	マット ストレッチボール
コーディネーション	★	全身のストレッチして足指、足裏のエクササイズを行います。	柔軟性を改善 腰痛・膝痛の予防 外反母趾を改善	マット
姿勢美	★	美しい姿勢を保つために必要なエクササイズを行います。	猫背改善 O脚改善	マット ストレッチボール
ショルトレ	★	肩関節の筋肉を動かすことで痛みの改善を行います。	肩こり改善 肩の痛み予防改善 肩の動きの改善	マット ストレッチボール
ニートレ	★	膝関節を中心に筋肉のマッサージ・ストレッチ・トレーニングを行い痛み・動き・バランスを改善します。	膝の痛み、動きの改善 下肢のコンディショニング	マット ストレッチボール
ベーシックヨガ	★★	呼吸に合わせて身体を動かし、心身のバランスを整えます。	柔軟性向上 リラックス 自律神経を整える	マット
美姿勢ヨガ	★★	骨盤、肩甲骨の動きを改善し、心と身体を整えます。	姿勢改善、腰痛改善 首こり、肩こり改善 呼吸機能改善	マット
背中美人	★★	背筋を鍛えることにより、真っすぐで美しい後ろ姿を作ります。	姿勢改善 肩甲骨の動き改善 代謝UP	マット ダンベル
コアリフレッシュ	★★	骨格を整え美しい身体を目指します！	姿勢の改善 身体のラインを整える	マット
NINOUE	★★	二の腕のトレーニングを中心にを行います！	二の腕引き締め	マット
ピラティス	★★★	身体の内側に意識を向け、余計な力みや強張りを緩めていきます。	姿勢改善 お腹の引き締め 肩こり、腰痛改善	マット
リズムウォーク	★★★	音楽に合わせて楽しく有酸素運動を行います。 初心者の方でも安心してご参加頂けます。	脂肪燃焼	シューズ
KUBIRE	★★★	徹底的にお腹を鍛えてウエストラインを整えます。	お腹の引き締め 姿勢の改善	マット ダンベル
KETUトレ	★★★	女性にとって大切なお尻を機能的に使い見た目、機能的に「使えるお尻」を作っていきます。	お尻のたるみの改善 身体の幅りの改善	マット
ALL TUBE	★★★	チューブを用いて全身の筋力トレーニングを行います。	脂肪燃焼 筋力UP	チューブ マット
キック&パンチ	★★★★	格闘技の要素を入れた有酸素プログラムです。	脂肪燃焼 筋力UP 心肺機能向上	シューズ
リズムフィット 中佐ver	★★★★	音楽に合わせて楽しく全身の筋力トレーニングを行い美しく動ける身体を作ります。	脂肪燃焼 筋力UP	マット
リズムフィット 喜作ver	★★★★	音楽に合わせてダンベルなどを使いトレーニングします。	脂肪燃焼 筋力UP	シューズ マット ダンベル
トライビクス	★★★★	ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動の3つを兼ね備えた楽しい運動プログラムです。	柔軟性向上 筋力UP 心肺機能向上	シューズ マット