

4月 タイムスケジュール

http://www.ymn21.com/alpha-step/

0957-24-1553(TEL)

0957-24-0583(FAX)

1に運動、2に食事で、メタボリックシンドロームを予防・改善しよう！

1に運動、2に食事で、ダイエットを成功させよう！

月	火	水	木	金	土
10:00~12:30 14:00~21:15	14:00~21:15	10:00~12:30 14:00~21:15	10:00~12:30 14:00~21:15	14:00~21:15	11:00~17:00
エアロ(ベーシック) 10:30~11:30 基本動作を中心 安田	エアロ(ミドル) 10:30~11:30 パリエーション 渋谷	ボディシェイプ 10:30~11:30 体脂肪を燃やす 渋谷	ヘルシー 10:30~11:30 元気な身体キープ オ木		ヨガ(ヒーリング) 11:40~12:20 姿勢改善・リラクゼーション オ木
ダイエット教室 11:00~12:30(90分) 夏にむけて確実に、着実に (別コース)	青竹エクササイズ 11:40~12:20 足裏健康法 渋谷	5月より追加予定クラスは、 で囲んであります。			週末エアロ 12:30~13:30 体脂肪を燃やす 渋谷
3ヶ月間 限定クラス	ジュニア 16:30~17:30 (小学生対象) 内田	スポーツジュニア 17:00~18:00 (中学生対象) 内田	キッズフィットネス教室 14:45~15:45 健やかな子供の発育 渋谷・内田・安田		青竹エクササイズ 13:40~14:20 足裏健康法 安田
エアロ(ベーシック) 18:20~19:05 基本動作を中心 内田		ゆっくりエアロ 18:20~19:05 ゆっくりペースで 内田	ステップ(かんたん) 18:20~19:00 簡単な動作を中心 渋谷		ゆっくりエアロ 14:30~15:15 ゆっくりペースで 内田
ゆっくりエアロ 19:15~20:00 ゆっくりペースで 渋谷	かんたんエアロ 19:15~19:55 簡単な動作を中心 渋谷	エアロ(ミドル) 19:15~20:00 体脂肪を燃やす オ木	コリオ(第1・第2) ボディシェイプ(第2・第4) 19:15~20:00 オ木	かんたんエアロ 19:10~19:55 簡単な動作を中心 内田	
ステップ 20:05~20:55 体脂肪を燃やす 宮田	ヨガコンディショニング 20:00~20:45 姿勢改善・かんたん動作 オ木	シェイプ&ストレッチ 20:05~20:45 お腹・背中・ヒップ・脚 渋谷	ステップ 20:05~20:55 体脂肪を燃やす 宮田	LOWインパクト 20:05~20:50 パリエーション 宮田	

営業時間の変更

月・水・木曜日(午前)	10:00 ~ 12:30
月~金曜日(午後)	14:00 ~ 21:15
土曜日	11:00 ~ 17:00

メンテナンス: 4月1(火)・30(水)

休館日: 日曜日・祝日・メンテナンス日



体組成測定 & カウンセリング希望の方はお気軽に予約してください。

クラス説明

カーディオ

(心臓や肺の機能を向上、全身持久力を高める、有酸素運動で体脂肪燃焼を目指す)
(体脂肪を燃やすシェイプアップに、元気な若々しい身体に効果的なクラスです)

- ゆっくりエアロ エアロピクスの基本動作。初心者、体力に自信がない方でも安心して参加できます。
- エアロQ 動く楽しさと体脂肪が燃える嬉しさを体感。ダンスエクササイズも楽しめます。
- 週末エアロ 基本動作+ボールで全身をまんべんなく使い、1週間の運動不足を補いましょう。
- ステップ シンプルな基本ステップでも消費カロリー大、汗多量、下肢のトレーニングにも最適。
- ステップQ ステップコンビネーションでさらに運動効果が上がり、体力アップ、脂肪は減少。

コンディショニング

(体力維持・筋力低下防止、からだの機能をリセットする)
(体調を整えたい方、久しぶりに運動をする方、初心者の方、軽く運動したい方に)

- リフレッシュ 簡単なほぐし運動、歩行運動、ゆるやかなストレッチで身体をリフレッシュ。
- ウォームアップ おだやかに体を温め全身をストレッチ。レッスンやトレーニングの効果が2倍アップ!
- ヘルシー 身体の様々な機能に働きかけ、脳とからだの調和をはかります。健康維持・向上・体調禍福にも最適です。
- 青竹ピクス 足の裏は第二の心臓。青竹で足のツボを刺激して、内臓ポカポカ、血行促進、便秘解消!
- フィットネスヨガ 一呼吸、一動作で体の動きに集中し、しなやかな筋肉、きれいな姿勢をつくっていく。静かに意識して動きながら、心身のリラクセス。心を落ち着けて呼吸してみましょう。

筋コンディショニング

(筋力も筋持久力も健康には大切。日常生活が快適に)
(骨の強化、代謝の増加、姿勢の改善、筋量の増加、障害のリスクの軽減に)

- ライトウエイト ダンベルやチューブを使って、筋肉のバランスを整え、筋持久力を養い、疲れにくい姿勢のいいボディを目指します。
- ボディシェイプ 筋バランス、筋持久力、筋力向上エクササイズと有酸素運動の組合せで、代謝率が高く脂肪のつきにくく身体プログラム。
- フィットネスヨガ 普段使わない筋肉を動かし、バランス、腹筋(体幹)など姿勢を整えることができます。また基本のポーズをテンポ良く行って行くので、筋力のみならず、柔軟性、バランス感覚と総合的なからだづくりができます。

エアリサークルプログラム

(週に一度、自分の健康のために、近くの施設で手軽にできるクラス)
(お子様連れOK! 第3週はダンベルを使ったプログラム、健康維持にダイエットに)

日曜日	休	外部スケジュール			
諫早東高 16:00~18:00 オ木		健康づくり講座 10:30~11:30 安田	高来エリア 20:00~21:00 高来西ゆめ会館	にこにこ健康体操 10:30~11:30 西諫早ふれあい会館2F	サークル/ハウステンボス 10:00~11:00 11:00~12:00 オ木/渋谷
	カレント(4月まで) 10:30~12:20 渋谷	健康づくり講座 14:00~15:00 オ木(渋谷・安田)	有喜エリア 20:00~21:00 有喜公民館	スマイルサークル 10:30~11:30 森山スガ交2Fダンス室	振付指導 20:00~22:00 オ木