

GROOVEZONE

PROGRAM SCHEDULE

2019年9月プログラムスケジュール

月	火			水			木			金			土			日					
23	24			25			26			27			28			29					
-	7:30-8:15	中級コリオ③	MAYUKA	7:30-8:15	LSD	MARI	7:30-8:15	初級	MARI	7:30-8:15	中級	MARI	9:00-9:45	初級コリオ③	MAYUKA	-	-	-			
10:00-10:45	初級コリオ③	SAYAKA		10:00-10:45	初級フィット②	MAYUKA	10:00-10:45	初級	MARI	10:00-10:45	中級	MARI	10:00-10:45	中級フィット③	MAYUKA	10:00-10:45	初級	RINA			
11:00-11:45	中級フィット③	SAYAKA		18:30-19:15	初級フィット③	ACHA	18:30-19:15	中級コリオ③	MAYUKA	18:30-19:15	初級コリオ③	SAYAKA	18:30-19:15	中級フィット③	SAYAKA	11:00-11:45	初級フィット③	ACHA	11:15-12:30	W Ride	RINA×YUNA
13:00-13:45	初級	YUNA		19:30-20:15	初級	RYU	19:30-20:15	初級コリオ②	ACHA	19:30-20:15	中級	YUNA	19:30-20:15	初級フィット②	ACHA	13:00-13:45	中級コリオ②	ACHA	13:15-14:00	初級	YUNA
15:00-15:45	中級	YUNA		20:30-21:15	中級	RYU	20:30-21:15	中級フィット③	MAYUKA	20:30-21:15	初級	YUNA	20:30-21:15	中級コリオ②	ACHA	15:00-16:00	中級チューブ	MARI	15:00-15:45	中級フィット③	SAYAKA
30																					
7:30-8:15	中級フィット④	MAYUKA																			
10:00-11:00	HIP	MARI																			
18:30-19:15	中級コリオ②	ACHA																			
19:30-20:15	初級	YUNA																			
20:30-21:15	中級	YUNA																			

2019年10月プログラムスケジュール

月	火			水			木			金			土			日					
	1			2			3			4			5			6					
	7:30-8:15	中級	MARI										9:00-9:45	中級	MAYUKA						
	10:00-10:45	初級フィット④	MAYUKA										10:00-10:45	初級コリオ③	MAYUKA	10:00-10:45	中級	RINA			
	18:30-19:15	中級フィット②	ACHA	18:30-19:15	初級フィット③	ACHA	18:30-19:15	中級	MAYUKA	18:30-19:15	初級コリオ②	ACHA	11:00-11:45	中級フィット②	ACHA	11:00-11:45	初級	RINA			
	19:30-20:15	初級	RYU	19:30-20:15	中級コリオ③	MAYUKA	19:30-20:15	初級フィット②	ACHA	19:30-20:15	中級	SHUN	13:00-13:45	初級フィット②	ACHA	13:00-13:45	中級フィット③	SAYAKA			
	20:30-21:15	中級	RYU	20:30-21:15	初級	MAYUKA	20:30-21:15	中級コリオ②	ACHA	20:30-21:15	初級	YOSHI	15:00-16:00	脂肪燃焼60	MARI	15:00-15:45	初級コリオ③	SAYAKA			
7																					
7:30-8:30	中級チューブ	MARI		7:30-8:15	初級	MAYUKA	7:30-8:15	中級フィット③	SAYAKA	7:30-8:15	初級コリオ③	SAYAKA	7:30-8:15	中級	MARI	9:00-9:45	初級	MAYUKA			
10:00-10:45	初級フィット②	MAYUKA		10:00-10:45	中級フィット④	MAYUKA	10:00-10:45	初級	MARI	10:00-10:45	中級フィット③	SAYAKA	10:00-10:45	初級	YUKIE	10:00-10:45	中級	MAYUKA			
18:30-19:15	中級フィット③	SAYAKA		18:30-19:15	初級フィット③	ACHA	18:30-19:15	中級	MAYUKA	18:30-19:15	初級	MARI	18:30-19:15	中級フィット③	SAYAKA	11:00-11:45	初級コリオ②	ACHA			
19:30-20:15	中級フィット②	ACHA		19:30-20:15	初級	RYU	19:30-20:15	初級フィット②	ACHA	19:30-20:15	中級	MAYUKA	19:30-20:15	初級チューブ	MARI	13:00-13:45	中級コリオ②	ACHA			
20:30-21:15	初級コリオ②	ACHA		20:30-21:15	中級	RYU	20:30-21:15	初級コリオ②	ACHA	20:30-21:30	HIP	MARI	15:00-15:45	初級	MARI	15:00-15:45	中級	YUNA			
14 (体育の日)																					
	15			16			17			18			19			20					
	7:30-8:15	中級	MAYUKA	7:30-8:15	初級チューブ	MARI	7:30-8:15	中級フィット③	SAYAKA	7:30-8:15	初級	MARI	9:00-9:45	中級	MAYUKA						
10:00-10:45	初級コリオ③	SAYAKA		10:00-10:45	初級	MAYUKA	10:00-10:45	中級フィット③	SAYAKA	10:00-10:45	初級コリオ③	SAYAKA	10:00-10:45	中級	YUKIE	10:00-10:45	初級フィット④	MAYUKA			
11:00-11:45	中級フィット③	SAYAKA		18:30-19:15	中級コリオ②	ACHA	18:30-19:15	初級フィット②	ACHA	18:30-19:15	LSD	MARI	18:30-19:15	初級フィット③	SAYAKA	11:00-11:45	中級コリオ②	ACHA			
13:00-13:45	中級	YUNA		19:30-20:15	初級	RYU	19:30-20:15	中級	MAYUKA	19:30-20:15	初級	YUNA	13:00-13:45	中級	MARI	13:00-13:45	初級フィット③	ACHA			
15:00-15:45	初級	YUNA		20:30-21:15	中級	RYU	20:30-21:15	初級コリオ②	ACHA	20:30-21:15	初級チューブ	MARI	15:00-16:00	中級チューブ	MARI	15:00-15:45	初級	YUNA			
21																					
7:30-8:15	中級	MAYUKA		22 (即位礼正殿の儀)			23			24			25			26			27		
10:00-10:45	LSD	MARI					7:30-8:15	中級フィット③	SAYAKA	7:30-8:15	初級コリオ③	SAYAKA	7:30-8:15	中級	YUKIE	9:00-9:45	初級チューブ	YUKI			
18:30-19:15	中級	YUNA		10:00-10:45	初級	YUNA	10:00-10:45	初級フィット③	SAYAKA	10:00-10:45	中級フィット③	SAYAKA	10:00-10:45	初級	YUKIE	10:00-10:45	中級	YUKI			
19:30-20:15	初級	YUNA		11:00-11:45	中級	YUNA	18:30-19:15	中級コリオ②	ACHA	18:30-19:15	初級チューブ	YUKI	18:30-19:15	中級フィット③	SAYAKA	11:00-11:45	初級	MAYUKA			
20:30-21:15	中級フィット③	SAYAKA		13:00-13:45	初級フィット②	ACHA	19:30-20:15	初級フィット③	ACHA	19:30-20:15	中級	YUKI	13:00-13:45	初級	YUKI	13:00-13:45	中級フィット②	ACHA			
				15:00-15:45	中級	RYU	20:30-21:15	中級フィット④	MAYUKA	20:30-21:15	初級	YUNA	15:00-15:45	中級	YUKI	15:00-15:45	初級フィット②	ACHA			
28																					
7:30-8:15	初級	MARI		29			30			31											
10:00-10:45	中級コリオ③	MAYUKA		7:30-8:15	中級	MAYUKA	7:30-8:30	HIP	MARI	7:30-8:15	中級	YUKI									
18:30-19:15	初級チューブ	YUKI		10:00-10:45	初級	YUKI	10:00-10:45	中級フィット③	SAYAKA	10:00-10:45	初級コリオ③	SAYAKA									
19:30-20:15	中級フィット③	SAYAKA		18:30-19:15	中級フィット②	ACHA	18:30-19:15	初級	MAYUKA	18:30-19:15	中級	MARI									
20:30-21:15	初級コリオ②	ACHA		19:30-20:15	初級	RYU	19:30-20:15	中級	YUKI	19:30-20:15	初級	YUNA									
				20:30-21:15	中級	RYU	20:30-21:15	初級チューブ	YUKI	20:30-21:15	中級	YUNA									

スタジオへはマイページのバーコード（携帯またはプリント）とフェイスタオル・飲料水をご持参ください。

バーコードスキャンをしてチェックイン（チケット消化）となります。**レッスン参加のお客様は15分前には入館手続きを済ませ、スタジオへはレッスン開始の10分前にはお越しください。**

*レッスン時間を過ぎた入場はお客様の安全の為、お断り致します。途中気分が悪くなった際の退場は可能ですが、再入場は出来ません。

PROGRAM

クラス名	強度・運動量	対象者	時間	種類	詳細
入門初級	☆	初心者	45分	インドアサイクリング	初めてインドアサイクリングを行う方にプレッスン（バイクセッティング方法・正しい姿勢・ペダリング・動作説明）を行ってから通常のレッスンを提供します。
初級	☆☆	初心者～	45分	インドアサイクリング	入門初級クラス体験後にオススメなプログラム。動きを丁寧に解説しながらのレッスンでシンプルな動作からアクティブな動きへと発展していきます。
中級	☆☆☆	中級者	45分	インドアサイクリング	初級クラスに慣れてきた方には様々なコンビネーション動作を楽しむクラス。リズムを楽しみながらバイクエクササイズに没頭していきましょう！
初級チューブ	☆☆	初心者～上級者	45分	インドアサイクリング	チューブを使用して柔軟性・体幹を鍛えています。体幹を鍛えることで姿勢改善・怪我のリスク低減・パフォーマンスアップが期待できます。
中級チューブ	☆☆☆☆	中級者～	60分	インドアサイクリング	初級チューブに慣れて強度を求めるライダーへオススメの60分間中級プログラム。継続して参加することで効果を実感出来ます。Let's Try!!!
初級コリオ	☆	初心者～	45分	インドアサイクリング	プログラム内に1曲ダンスパートがあります。音楽を楽しみながら踊れるバイクエクササイズ♪
中級コリオ	☆☆	中級者	45分	インドアサイクリング	楽しい振り付けとエクササイズ強度が高まった中級者向け最新バイクエクササイズプログラム。
初級フィット	☆	初心者～	45分	インドアサイクリング	シンプルな動作で全身燃焼を高め、有酸素運動と筋カトレーニングも含まれて効率的に美しいボディーラインを目指します。
中級フィット	☆☆	中級者	45分	インドアサイクリング	バイクエクササイズの効果を実感したい、よりエクササイズにフォーカスした動作を組み合わせコンビネーションでエクササイズ強度を上げていく中級者向けプログラム
脂肪燃焼 60	☆☆☆	ALL	60分	インドアサイクリング	心地よいテンポでジョギングをしているかのような感覚でエネルギー消費します。このワークアウトではエネルギー源として体脂肪が使われます。生活習慣病の予防改善に効果的です。すべてのライダーへオススメ！
脂肪燃焼 75	☆☆☆☆	中級者～	75分	インドアサイクリング	長時間に渡って継続的に負荷（軽～中強度）をかけてバイクで走り切ります。このレッスンではゆっくり長く有酸素運動をすることで、糖質や脂肪を燃焼させエネルギーを生み出します。レッスン終了後には充実と爽快感！
サーキットトレーニング	☆☆☆☆	中上級者	30分	インドアサイクリング	短時間で効率よく体カアップと体脂肪燃焼を促します。トルク（負荷）を上げて20秒『全力』で走り切ったら、10秒リラックスを4回繰り返すピークがプログラム中に2～3回あります。『脂肪燃焼モード』にする効果が高い運動法。
LSD	☆	ALL	45分	インドアサイクリング	ロング・スロー・ディスタンスの略：心拍数を上げない程度の非常にゆっくりとしたペースでバイクを漕ぎます。フォームを意識し、全身の筋肉をつかってバイクを漕ぐことで体重を落としていくことが可能です。
HIP	☆☆	中級者	60分	インドアサイクリング	名前の通り美尻にフォーカスしたエクササイズ！コアからの腹筋、ウエストとヒップのバランスのあるcurveラインとHIP UP 丸みのある3D（ディメンション） にアプローチしていきます。バイクエクササイズのクオリティーアップを目指す方におススメです。筋肉・動作・アライメント・ペダリングにフォーカスします。
GROOVE ZONE	☆	ALL	45分	インドアサイクリング	全てのライダーに楽しんでいただけるグルーヴゾーンスタイルコリオグラフィです。