

ヨネッツこうち レッスンプログラム

※プログラム内容は変更になる場合があります

休館日

2月の休館日スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 休館日	5	6	7	8
9	10	11 休館日	12	13	14	15
16	17	18 休館日	19	20	21	22
23	24	25 休館日	26	27	28	29

2月11日（火）は祝日（建国記念日）

のため営業致します。

尚、それに伴い翌日の2月12日（水）が振替休館日となりますので、
お間違いないよう、宜しくお願い致します。

レッスンについて…

【定 員】20名（スタジオのみ）

☆ ポディパンプ・ポディステップ・かんたんステップは15名

※安全にレッスンを楽しんでもらうために定員制としています。
※一部のクラスには空きがございません。

☆当日分の整理券をスタジオ参加券(110円)と引き換えにフロントでお渡しします。

※整理券が無いとレッスンへご参加いただけません。

※レッスン開始前に担当インストラクターより説明があります。

【レッスン内容】

[illegible]

かんたんエアロ

シェイプエアロ	★★☆☆	エアロピクスに慣れてきた方向けのプログラムです。動きのコンビネーションを楽しみましょう!!
かんたんステップ	☆☆☆☆	ステップ台を使用し、基本動作を楽しむクラスです。体脂肪燃焼、骨密度アップ、脳トレ効果も抜群です。

ダンス系		
ZUMBA(ズンバ)	★★☆☆	「ZUMBA」とはスペイン語で「お祭り騒ぎ」という意味。文字通りパーティー気分楽しく汗を流せます。

DISCO WORLD	★★☆☆	70年代後半から80、90年代に一世風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたエクササイズです。
ジャズダンス	★★☆☆	バレエの要素を基礎とし、刑にとらわれず自由に表現した「フリースタイル」芸能人やアーティストが取り入れているダンスです。

レズミルズ系

ボディバンプ	★★☆☆	音楽に合わせてバーベルを持ち上げ、筋持久力をアップさせます。世界最速のシェイプアッププログラムです。
ボディコンパット	★★★☆☆	パンチ、キックなど格闘技の動きを音楽に合わせてダイナミックに、ストレス・体脂肪をノックアウトさせます!!
ボディエクササイズ	★★★★☆	思い思いの音楽に合わせて、それぞれが好きな動きを自由に、思い思いに音楽に合わせて、エクササイズをすることができます。

ポディアタック	★★★★	高い音域に伸び、スプリングを使ったボディメカニクスによってリリカルな音を流す。ヒップタックとオーブが得意。
ポディアタック	★★★★	アップテンポな音楽に、エアロと筋トレを組み合わせたハイインパクトプログラム。高い燃焼効果、心機能を狙います。

プール系

水中ウォーク	★☆☆☆	水中でのウォーキングをいろんなバージョンで行います。性別・年齢問わず初めての方でも気軽に楽しめるクラスです。
アクアビクス	★★☆☆	心地よいスピードの動きに合わせて楽しく水中で動くエアロビクスです。楽しくエクササイズしたい方にピッタリです。

はじめてクロール	★☆☆☆	クロールを泳ぐための基本を練習します。初心者の方が安心してご参加いただけるクラスです。
クロール	★★☆☆	クロールの習得を目指し、よりきれいに泳ぐためのフォーム練習を中心に行います。

平泳ぎ	★★☆☆	平泳ぎの習得を目指し、よりきれいに泳ぐためのフォーム練習を中心に行います。
背泳ぎ	★★☆☆	背泳ぎの習得を目指し、よりきれいに泳ぐためのフォーム練習を中心に行います。
バタフライ	★★☆☆	バタフライの習得を目指し、よりきれいに泳ぐためのフォーム練習を中心に行います。

ハダナプシ	★★★★	ハダナプシの首符を目指し、よりきれいに泳ぐためのフォーム練習を中心にを行います。
3種目で泳ごう	★★★☆☆	3泳法の泳力を向上させ、よりきれいに泳ぐためのフォーム練習を中心にを行います。



URL : <https://www.yonettu-kochi.jp/>