

# ■スタジオレッスン時間表

薄赤地…大人の方

白地…ジュニア会員



八王子スポーツクラブ 2024年7月1日

|   | 10:00                               | 11:00                                      | 12:00                       | 13:00                         | 14:00                | 15:00                   | 16:00 | 17:00                                | 18:00                                | 19:00 | 20:00                                | 21:00                            |
|---|-------------------------------------|--|-----------------------------|-------------------------------|----------------------|-------------------------|-------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------|--------------------------------------|----------------------------------|
| 月 |                                     |  |                             |                               |                      |                         |       | 16:20~17:20<br>キッズヒップホップ<br>4才~小3    | 17:30~18:30<br>キッズヒップホップ<br>小4~中学生   |       |                                      |                                  |
| 火 | 10:00~11:00<br>ハッピー<br>クラス          | 11:00~12:00<br>パワー系ヨガ                      |                             | 12:30~13:50<br>太極拳<br>(初心者向け) | 14:00~14:30<br>ストレッチ | 14:45~15:45<br>クラシックバレエ |       | 16:15~17:00<br>クラシックバレエ<br>プレ・プライマリー | 17:00~18:00<br>クラシックバレエ<br>プライマリー    |       | 19:30~20:30<br>エアロビクス筋肉<br>コンディショニング |                                  |
| 水 | 10:00~10:50<br>エアロビクス<br>中級         | 11:00~12:00<br>1・3週目 ズンバ<br>2・4週目 エアロビクス初級 |                             |                               |                      |                         |       |                                      |                                      |       |                                      | 20:15~21:00<br>ヨガティス<br>ハスボオリジナル |
| 木 | 10:00~11:00<br>ハッピー<br>クラス          | 11:00~11:50<br>スッキリ<br>ボクシング               |                             |                               | 14:00~14:30<br>ストレッチ |                         |       | 16:45~17:45<br>エイベックス・<br>ダンスマスター(入) | 18:00~19:00<br>エイベックス・<br>ダンスマスター(初) |       | 19:15~20:15<br>エイベックス・<br>ダンスマスター(中) |                                  |
| 金 | 10:00~11:00<br>ハッピー<br>クラス          | 11:00~12:00<br>エアロビクス<br>中級                | 12:15~13:15<br>ステップ<br>初・中級 |                               | 14:00~14:30<br>ストレッチ |                         |       | 16:45~17:45<br>エイベックス・<br>ダンスマスター(入) | 18:00~19:00<br>エイベックス・<br>ダンスマスター(初) |       | 19:15~20:15<br>エイベックス・<br>ダンスマスター(中) | 20:30~21:15<br>ピラティス             |
| 土 | 10:00~11:00<br>シニア<br>クラス           | 11:00~12:00<br>エアロビクス<br>初・中級              | 12:15~13:15<br>ヨガ           |                               | 13:30~14:30<br>ズンバ   |                         |       |                                      |                                      |       |                                      |                                  |
| 日 | 9:30~10:15<br>クラシックバレエ<br>プレ・プライマリー | 10:15~11:15<br>クラシックバレエ<br>セカンド            |                             |                               |                      |                         |       |                                      |                                      |       |                                      |                                  |

◆市内固定電話からなら

0120-045-846 / 042-626-2792

◆携帯・スマホ・市外からはこちら



## 登録制プログラム 太極拳・バレエは会員種別により有料 ♥…運動強度 / ★…難易度

|                  |   |
|------------------|---|
| ハッピークラス(50歳以上)   | 火曜・木曜・金曜から2日間選択して登録<br>前半はスタジオ、後半はプールを利用するプログラム。    |
| シニアクラス(60才以上)    | 水曜クラス(プールのみ) または 土曜クラス<br>前半はスタジオ、後半はプールを利用するプログラム。 |
| 火曜12:30 太極拳      | 前半は初心者向け太極拳、後半は気功による健康法。♥/★                         |
| 火曜14:45 クラシックバレエ | 上品で優雅な身のこなし、美しい姿勢を磨くクラス。                            |

## その他のプログラム ♥…運動強度 / ★…難易度

|                                   |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 火曜11:00 パワー系ヨガ                    | ストレス発散・ダイエット・体の歪み改善に効果的なアメリカ式ヨガ。♥♥/★ |
| 火曜19:30 エアロビクス筋肉コンディショニング         | 全身をバランスよくトレーニングするクラス。♥♥/★            |
| 水曜10:00 エアロビクス中級                  | 歩く動作と走る動作を行なうクラス。♥♥♥/★★              |
| 水曜11:00 1・3週 ズンバ<br>2・4週 エアロビクス初級 | 運動量の多い有酸素運動で筋肉質かつスリムな体に。♥♥/★★        |
| 水曜20:15 ヨガティスハスボオリジナル             | リラックスしながらカラダの歪みを改善。♥♥/★☆             |
| 木曜11:00 スッキリボクシング                 | シンプルなボクシング動作でダイナミックな動きのクラス。♥♥/★☆     |
| 金曜11:00 エアロビクス中級                  | 歩く動作と走る動作を行なうクラス。♥♥♥/★★              |
| 金曜12:15 ステップ初・中級                  | ステップ台を使う動きに慣れてきた方のクラス。♥♥/★★          |
| 金曜20:30 ピラティス                     | 体幹トレーニングとストレッチを充分に行なうクラス。♥/★         |
| 土曜11:00 エアロビクス初・中級                | 歩く動作と走る動作を行なうクラス。♥♥/★★               |
| 土曜12:15 ヨガ                        | 柔軟性・筋力・体力・バランス能力がつく有酸素運動。♥/★         |
| 土曜13:30 ズンバ                       | 運動量の多い有酸素運動で筋肉質かつスリムな体に。♥/★★         |

- 登録制のプログラムへ参加をご希望される方は、フロントにてお手続きください。定員により順番待ちとなるプログラムもございますのでご了承ください。
- 正会員とシニア会員の方は『クラシックバレエ』『太極拳』に無料で登録できます。それ以外の方は会員種別により料金が異なります(回数券)。

ジュニア 有料・登録制

### キッズヒップホップ

ジュニア向けのヒップホップ。曲に合わせて楽しく踊ります。身体機能を高めるだけでなく、表現力も養います。

【4才~小3】  
月 16:20~17:20  
【小4~中学生】  
月 17:30~18:30

ジュニア 有料・登録制

### クラシックバレエ

クラシックバレエならではの上品で優雅な身のこなしを身に付けて、美しい姿勢に磨きをかけます。

【プレ・プライマリークラス】  
火 16:15 ~ 17:00  
【ベーシック・初級】  
日 9:30 ~ 10:15  
【プライマリークラス】  
火 17:00 ~ 18:00  
【セカンドリークラス】  
(ポワントレッスンあり)  
日 10:15 ~ 11:15

ジュニア 有料・登録制

### エイベックス ダンスマスター

avexならではのハイクオリティなシステムで、未来へ向けて大きなチャンスを広げます。

【スターター・入門】  
木・金 16:45~17:45  
【ベーシック・初級】  
木・金 18:00~19:00  
【ノービス・中級】  
木・金 19:15~20:15

※システム等詳しくはお問い合わせください。