

# ピュアスポーツ柏原 スタジオプログラム 平成29年5月～

ピュアスポーツ柏原 スタジオプログラム(H29.5改訂)

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間	
10:00	スタジオ	スタジオ	休館日	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	10:00	
:15	ストレッチ	ストレッチ		ストレッチ	ストレッチ	10:00-11:00 キッズダンスI 澤野		:15	
10:30									10:30
:45									:45
11:00	11:00-12:00 ムーブ エクササイズ Anna	11:00-12:00 ボクシング エクササイズ 入江			11:00-12:00 ヨガ 本田	11:00-12:00 ボクシング エクササイズ 入江			11:00
11:30									11:30
:45									:45
12:00		12:15-12:45 お腹シェイプ							12:00
:15									:15
12:30									12:30
:45									:45
13:00					13:00-14:00 ヨガ 本田	13:00-13:30 お腹シェイプ			13:00
:15									:15
13:30									13:30
:45									:45
14:00									14:00
:15									:15
14:30									14:30
:45									:45
15:00									15:00
:15									:15
15:30								15:30	
:45								:45	
16:00					16:00-17:00 ヨガ 稲角			16:00	
:15								:15	
16:30								16:30	
:45								:45	
17:00					17:30-18:30 ヨガ 稲角			17:00	
:15								:15	
17:30								17:30	
:45								:45	
18:00								18:00	
:15								:15	
18:30								18:30	
:45								:45	
19:00	19:00-20:00 ダンス エクササイズ Anna	19:00-20:00 シェイプエアロ 澤野		19:00-20:00 ボクシング エクササイズ 入江	19:00-20:00 コア エクササイズ 阿部			19:00	
19:30								19:30	
:45								:45	
20:00								20:00	
:15								:15	
20:30	20:15-21:15 マナフラ 第1・2・3週のみ 坂上			20:15-21:15 ボクシング エクササイズ 入江	20:15-21:15 コア エクササイズ 阿部			20:30	
:45								:45	
21:00								21:00	
:15								:15	
21:30								21:30	

## ●ボクシングエクササイズ

ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。シェイプアップ効果、ストレス発散に効果あり！

## ●シェイプエアロ

消費カロリーの高い動きを取り入れ、脂肪燃焼に効果大！シェイプアップをめざしたエアロビクスです。

## ●ヨガ

体のゆがみを矯正しながら生理機能を高め、緊張をほぐし疲れを取り除き、心と身体のバランスを整えます

## ●コアエクササイズ

ゆったりとした動きで筋力アップ、シェイプアップをめざします。ヨガの動きなど取り入れ、美しいボディラインを目指します。

## ●キッズダンス

ダンスを通じてリズム感や身体の動的バランスを図り、踊る楽しさや、表現する楽しさを身に付けていきます。

## ●ムーブエクササイズ

ストレッチをメインにしたエクササイズです。ゆっくりとした動きで体幹を鍛えます。

## ●ダンスエクササイズ

様々なダンスの要素を取り入れたエクササイズです。音楽に合わせて全身を動かし、シェイプアップを目指します。

## ●マナフラ フットセラピー

ハワイアン風の曲に合わせてフラダンス！フラの後は疲れた足をリフレッシュします。

## ●お腹シェイプ ※フィットネス会員限定

お腹を集中的に鍛えます。ぽっこりお腹をすっきりさせましょう！

※祝祭日は上記のプログラムはお休みさせていただきますのでご了承ください。

営業時間	月～金	10:00～22:00
	土	10:00～20:00
	日	10:00～18:00
休館日	毎週水曜日	

料金	1レッスン	830円	回数券	5枚	3,320円
				10枚	6,640円
定員	各クラス 15名(ご予約ください)				

**PSK**  
 兵庫県丹波市柏原町大新屋449  
 ☎0795-73-0102 FAX0795-73-0107  
 ホームページ <http://tamba-psk.com/>