

フィットスパ倶楽部レッスンプログラム

平成29年 7月～9月

2017/6/22 15:20

	月			火			水			木			金			土			日			
	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	
10:00	10:45(45) 脂肪燃焼 狩野	10:30(60) 気づきヨガ 加藤照		10:45(30) エアロ入門 服部	10:30(60) 初級ヨガ 野中		10:30(60) ピラティス 望月			10:45(45) かんたん エアロ45 狩野	10:30(60) 初級ヨガ 長田		10:20(60) 骨盤調整 ストレッチ 東 (定員30名)			10:30(60) 初級ヨガ 依田		10:30(45) 週替45	10:30(60) 初級ヨガ 吉成			
11:00	11:45(30) ヨガ入門 加藤照	11:45(60) ビューティ コンディ ショニング 狩野	11:45(45) チャレンジ アクア45 服部	11:30(45) かんたん エアロ45 服部	11:45(30) ヨガ入門 野中	11:45(30) アクアウォーク 松井	11:45(45) ストレッチ ボール 佐藤		12:00(30) エアロ入門 望月	11:45(30) 健康エアロ 狩野	11:45(30) ヨガ入門 長田	11:45(45) アクアウォーク &ダンス 松井	11:30(30) パレト 東	11:45(60) 中級ヨガ 原田	11:45(45) チャレンジ アクア45 恩蔵	12:05(30) 筋コン	12:05(30) エアロ入門 辻井	11:45(45) アクア ウォーク45 依田	11:45(60) キック ボクシング 高橋	11:45(45) 週替 アクア45	11:45(45)	
12:00	13:00(45) ウェーブ ストレッチ 加藤み	14:00(60) 骨盤調整 ストレッチ 東 (定員30名)		13:15(45) ストレッチ ボール 服部	13:15(45) 水中エクササイズ 佐藤		13:00(60) オリジナル エアロ60 望月	13:00(30) 水中エクササイズ 佐藤	13:30(60) フラダンス 菊池	13:00(45) 脂肪燃焼 河田		13:00(45) ステップアップ エアロ45 原田	13:00(30) ボール& ストレッチ 恩蔵	13:00(45) ステップアップ エアロ45 原田	13:45(60) キックボクシング シェイブ 恩蔵	12:45(45) キックボクシング シェイブ 恩蔵	14:00(45) ほぐしヨガ 依田 (定員30名)	14:00(45) チャレンジ アクア 恩蔵		12:00		
13:00	14:00(45) ステップアップ エアロ45 加藤み	14:00(60) 骨盤調整 ストレッチ 東 (定員30名)		14:15(30) 体幹エクササイズ 佐藤			15:00(45) ZUMBA45 恩蔵				14:30(45) タイ式ヨガ 入月		14:00(45) バランス コーディネー ション 高尾	15:00(45) ストレッチヨガ 高尾		15:15(60) オリジナル エアロ60 恩蔵					13:00	
14:00																						14:00
15:00																						15:00
16:00																						16:00
17:00																						17:00
18:00																						18:00
19:00	19:15(60) 古伝空手 高橋	18:45(30) かんたんエア ロ 恩蔵	19:45(30) チャレンジ アクア30 恩蔵	18:30(60) フラダンス 菊池	18:45(45) バランス コーディネー ション 渡瀬	19:15(30) 体幹エクササイズ 佐藤	19:00(45) ZUMBA45 加藤み	19:15(30) 体幹エクササイズ 佐藤	19:30(45) チャレンジ アクア45 星合	18:45(30) エアロ入門 加藤み	18:30(45) ウェーブ ストレッチ 入月	19:30(60) オリジナル エアロ60 加藤み	18:30(30) ボール& ストレッチ キンセス	19:15(60) 気功太極拳 高橋	19:15(60) 初級ヨガ 野中	19:00(30) 週替入門	19:45(45) アクア入門45 渡瀬	19:00(30) 初級ヨガ 高尾			18:00(60) 沖道ヨガ 吉成	
20:00		20:45(45) キックボクシング シェイブ 恩蔵		20:45(30) J-POPダンス MAR	20:00(60) 初級ヨガ 長田		20:00(45) ウェーブ ストレッチ 加藤み	20:00(60) 中級ヨガ 吉成		20:00(45) オリジナル エアロ60 加藤み	20:45(45) キックボクシング シェイブ 渡瀬		20:30(60) ZUMBA60 キンセス									19:00
21:00																						20:00
																						21:00

隔週開催クラス
7月 10日 24日
8月 14日 28日
9月 11日 25日

隔週開催クラ
ス
7月 6日 20日
8月 3日 17日

スタジオ
変更

時間変更

時間変更

隔週開催クラス
7月 6日 20日
8月 3日 17日 31日
9月 7日 21日

NEW

レッスン
時間変更



担当・時間変更

レッスン
時間変

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

レッスン内容のご説明

★説明文を参考にご自身の目的、体力に合わせてご参加ください。不明な点は、お気軽にスタッフまでお尋ねください。

★レッスン中はこまめに水分補給をしましょう。万が一、途中で具合が悪くなった場合は、速やかにインストラクターへお声掛けください。

◆**エアロ系**・・・脂肪燃焼・体力UPに効果がある、リズムに乗って身体を動かします。

◆**ダンス系**・・・音とリズムを感じながら、踊る楽しさとしなやかさを手に入れます。

◆**格闘技系**・・・パンチやキックを行いながらカラダ・ココロの強化を目指します。

◆**カルチャー系**・・・自分磨き・趣味を作りた方オススメ。

◆**調整系**・・・カラダの機能を改善・強化 ◆**リセット系**・・・心身共にリラックスさせます。

◆**コア系**・・・体幹部分の深層筋を意識し、姿勢や肩こり腰痛、膝痛の予防を目指します。

	レッスン名	対象レベル	時間	説明
エアロ系	エアロ入門	初心者	30	基礎ステップをつなげ、簡単なコンビネーションを音楽に合わせて行うクラスです。初めての方でも安心して参加できます。
	健康エアロ	初心者	30	加齢に伴う体の変化を捉え、日常生活を快適に過ごすリフレッシュリズムエアロです。
	かんたんエアロ	初級	45	基礎動作を中心に、動作を大きくくり返し行うことで体力UP・シェイプアップを目指すクラスです。
	ステップアップエアロ	中級	45	いろんなステップを連続して行っていくクラスです。難易度、運動強度ともにレベルアップを目指しましょう。
	オリジナルエアロ60	中上級	60	十分に慣れた方向けのレッスンです。各インストラクターの個性を生かした様々なステップの変化をお楽しみください。
	脂肪燃焼	初中級	45	中程度の運動強度を維持しながら、長時間動き脂肪燃焼効果を狙います。
ダンス系	ZUMBA(ズンバ)	初級	45/60	ラテンのリズムに乗って、パーティーのような雰囲気の中ホットでセクシーな世界に身を任せて楽しむ、大人気のクラスです！ 
	J-POPダンス	初級	30	TVやCMで流れているお馴染みのある曲を踊れるように練習するクラスです。
格闘系	気功太極拳	初級	60	武術としての太極拳の基礎の習得を目指しましょう。
	キックボクシング	初級	60	攻撃や防御、動きのイメージを理解しながら、キックボクシングの世界を体感しましょう。
	キックボクシングシェイプ	初中級	30/45	音楽に合わせてながら、パンチやキックなどのボクシングの動きを行って行くクラスです。
	古伝空手	初級	60	古流の武術としての空手を体感しましょう。
アクア	アクア入門	初心者	30/45	水の抵抗に慣れる事を目的として、水中ウォーキングや簡単な水中運動をリズムに合わせて行います。
	アクアウォーク	初心者	30	水中での歩き方から軽いジョギングまで、歩くことを中心に行います。
	アクアウォーク & ダンス	初心者	45	水中ウォークでウォーミングアップをしてから音楽に合わせて気持ちよく体を動かしていきます。
	水中エクササイズ	初心者	30	水の特性を活かしながら、水中ウォークや関節運動、筋トレを行います。運動が苦手な方にもおすすめです。
	チャレンジアクア	初中級	30/45	音に合わせて動きの組み合わせを楽しむ水中エアロクラスです。脂肪燃焼やストレス解消に効果的です。
コア系	筋コン	初心者	15	短い時間で集中して自重を使った筋カトレーニングを行います。
	体幹エクササイズ	初中級	30	体幹を安定させ、正しい姿勢を身に付けて、スッキリした体づくりをしましょう。腰痛や肩こりの解消にもつながります。
	ピラティス	初中級	60	インナーマッスルを使って、体のコントロール方法を体感するクラスです。

	レッスン名	対象レベル	時間	説明
カルチャー系	ヨガ入門/初級ヨガ	初心者/初級	30/60	ヨガの基本をゆったりとすすめていくクラスです
	中級ヨガ	中級	60	初級ヨガに慣れた方に、是非！チャレンジしていただきたいクラスです。
	ストレッチヨガ	初心者	45	ストレッチにヨガのポーズを入れながら行っていきます。身体が硬い方、ヨガが初めての方にオススメです。
	タイ式ヨガ	初心者	45	自分自身で身体の不調を整える一人でやるタイ式マッサージです。誰にでも気軽に行える内容が特徴です。(別名:ルーシーダットン)
	気づきヨガ	初級	60	あなたの心身に気づきを求めたヨガのクラスです。
	ほぐしヨガ	初級	60	ヨガの基本ポーズをしながら、筋肉をほぐします。 (定員30名)
	沖道ヨガ	中上級	60	日本のヨガ『OKI DO YOGA』として海外でも人気のヨガです。生活にまつわる様々なことを網羅し、『生活ヨガ』として実践していきます。
リセット系	フラダンス	初級	60	基本のステップから振り付けまで、どなたでも楽しめるクラスです。皆様のお馴染みの曲をアレンジしたものもあります。
	ストレッチポール	初心者	45	円柱のポールを使ったリラクゼーションのクラスです。 (定員30名)
	ボール&ストレッチ	初心者	30/45	小さなボールを使ったエクササイズとストレッチを行います。
調整系	ウェーブストレッチ	初心者	45/60	波型のリングを使いほぐす・のぼす・引き締めることを行います。体をスッキリさせ、理想のカラダに☆
	骨盤調整ストレッチ	初心者	60	骨盤周囲の動きを中心に行います。正しい位置へとリセットすることで腰痛の改善や、骨盤周りの引き締めにも繋がります。 (定員30名)タオルをお持ちください
	バランスコーディネーション	初心者	45	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせ、自身の体と向き合い、より良い状態に向けて機能改善プログラムです。
	ビューティコンディショニング	中上級	60	自重、チューブやボール等を使用し、楽しく筋力UPメリハリボディを目指します。
バレトン	初心者~中級者	30	バレエ&ヨガ&フィットネスの3つの要素を融合した新感覚のエクササイズです。筋力・柔軟性・心と身体の融合を得ることができます。	

◆毎週土日に週替りのレッスンもございますので併せてお楽しみください。

◆本スケジュールは、1月・4月・7月・10月の3ヶ月毎の更新となります。

◆レッスンご参加の際は各スタジオ前にて、開始30分前からの予約になります。