

フィットスパ倶楽部レッスンプログラム

平成29年 10月～12月

2017/9/20 16:34

	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		10:45(45) 天空大河 細谷	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) 生活ヨガ 吉成	
11:00	12:00(45)★ ウェーブ ストレッチ 加藤み	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(45) アロマヨガ 野中	11:45(30) アクアウォーク 松井	12:00(30) エアロ入門 望月	11:45(45) ストレッチボール 佐藤 (定員30名)		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(45) かんたん エアロ45 東	11:45(60) 中級ヨガ 原田	11:45(45) チャレンジ アクア45 恩蔵	11:35(15)★ 筋コン		11:45(45) アクア ウォーク45 依田	11:45(60) ムエタイ 高橋	11:45(45) 週替 アクア45	
12:00	13:00(45) ステップアップ エアロ45 加藤み	13:00(45) ステップアップ エアロ45 加藤み	スタジオ・ 時間変更	14:00(30) ストレッチボール 服部 (定員30名)	13:00(45) ストレッチボール 服部 (定員30名)	12:20(30) アクア入門 松井	13:00(60) オリジナル エアロ60 望月	13:00(45) 水中エクササイズ 佐藤		13:00(45) 脂肪燃焼 河田		13:00(30)★ ポール& ストレッチ 恩蔵	13:00(45) ステップアップ エアロ45 原田		12:45(45) キックボクシング シェイブ 恩蔵		13:45(60) オリジナル エアロ60 恩蔵	13:45(60) ほぐしヨガ 依田 (定員30名)			
13:00	14:00(45) ピラティス ストレッチ 望月	14:00(45) ピラティス ストレッチ 望月	スタジオ・ 時間変更	14:45(60) 骨盤調整 ストレッチ 東 (定員30名)	14:00(30) 体幹エクササイズ 佐藤	13:30(60) フラダンス 菊池	15:00(45) ZUMBA45 恩蔵	レッスン時間 変更		14:30(45) タイ式ヨガ 入月		14:30(45) ボディシェイブ MAR	14:00(45) バランス コーディネーション 高尾		14:55(45) ストレッチヨガ 高尾	スタジオ・ 時間変更		15:00(45) チャレンジ アクア 恩蔵			
14:00										15:25(30) ウェーブストレッチ 入月 (定員25名)											
15:00																					
16:00	<p>《定員数変更について》 1階スタジオ:20名 ⇒ 24名 1階スタジオで マットを使用するレッスンのみ 最大24名(配列4×6)とさせていただきます。 【該当レッスンには★マーク】</p>																				
17:00																					
18:00		18:45(30) かんたんエアロ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		19:00(30) かんたんエアロ30 加藤み	18:45(30) 体幹エクササイズ 佐藤		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 (定員25名)		18:30(30)★ ポール& ストレッチ キンセス			18:30(60) 初級ヨガ 高尾			18:00(60) 沖道ヨガ 吉成		
19:00	19:30(60) ムエタイ 高橋	19:30(60) 沖道ヨガ 依田	19:45(30) チャレンジ アクア30 恩蔵	19:45(45) 脂肪燃焼 MAR	19:45(60) 初級ヨガ 長田	19:45(30) アクア ボクシング 渡瀬	19:45(45)★ ウェーブ ストレッチ 加藤み	19:30(60) 中級ヨガ 吉成	19:45(45) チャレンジ アクア45 星合	19:30(60) オリジナル エアロ60 加藤み	19:30(60) 中級ヨガ 飯田		19:15(60) 気功太極拳 高橋	19:15(60) 初級ヨガ 野中		19:45(45) 週替45					
20:00	20:45(45) キックボクシング シェイブ 恩蔵	20:45(45) キックボクシング シェイブ 恩蔵		20:45(30)★ ゆるほぐ MAR			20:45(45) ZUMBA45 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		時間変更					
21:00																					

初めての方～
少し慣れてきた方
経験者の方

隔週開催クラス
10月5日 19日
11月2日 16日
12月7日 21日

内容変更

スタジオ変更

NEW

時間変更

スタジオ・
時間変更

時間変更

時間変更

レッスン開催日
10月5日 19日 26日
11月2日 16日 23日 30日
12月7日 21日 28日

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・趣味を作りたい方オススメ。

◆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	30/45	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	初級	45/60
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。
	ムエタイ 【レッスン名変更】	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	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いくクラスです。
	NEW 天空大河	初級	45	天・空・大・河の4つのパートより構成され、空手の型に合わせて動く、新感覚な格闘系エクササイズです。
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	45	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。
	NEW アクアボクシング	初級	30	パンチやキックの動きを組み合わせる、水中格闘技です。水の中のため、膝や腰に負担をかけることなく楽しめます。
	チャレンジアクア	初級	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。
筋トレ系 コア系	筋コン	初心者	15	自重を使った筋カトレニングを、短い時間で集中して行います。
	体幹エクササイズ	初級	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。
	NEW ピラティス/ ピラティスストレッチ	初中級/ 初級	60/45	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。
	NEW ボディシェイプ	初中級	45	有酸素運動と自重トレーニング、チューブを使って筋トレを繰り返し行います。身体を引き締めたい方、体力UPしたい方におすすめです。

	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、ヨガ初めての方にもオススメです。
	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行うタイ式マッサージです。誰にでも気軽にできる内容が特徴です。(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	ヨガの基本のポーズをしながら、筋肉をほぐします。 (定員30名)
	NEW アロマヨガ	初心者	45	アロマの香りを感じながら、心と体をリラックスさせましょう。
	沖道ヨガ	中級	60	日本のヨガ『OKI DO YOGA』として海外でも人気のヨガです。
	生活ヨガ 【レッスン名変更】	中級	60	日頃的生活習慣を少しずつ改善させるためのヨガです。
	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。
リセット系	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。 (定員25名)
	NEW ゆるほぐ	初心者	30	テニスボールやウェーブストレッチリングなどを使用し、全身をほぐします。日頃の疲れを取り除いていきましょう。
	ウェーブストレッチ	初心者	30/45	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☆ (定員25名)
調整系	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、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いく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	初級	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。

◆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。