

# フィットスパ倶楽部レッスンプログラム

平成30年 4月～6月

2018/3/18 17:13

	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			10:30(60) 初級ヨガ 依田		10:30(60)★ 初級ヨガ 吉成	10:30(45) 週替45 変更		
11:00		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	かんたん エアロ45 服部	11:45(45) アロマヨガ 野中	11:45(30) アクアウーク 松井	12:00(30) エアロ入門 望月	11:45(45) ゆるほぐ45 細谷		11:45 隔週レッスン (30分/60分) 狩野	11:45(45) マインド フルネス 長田 変更	11:45(45) アクアウーク &ダンス 松井	11:50(60)★ 中級ヨガ 原田 変更	かんたん エアロ45 東	11:30(45) チャレンジ アクア45 恩蔵 変更	11:35(15)★ 筋コン		11:45(45) 水中 ストレッチ 依田	11:45(60) ムエタイ 高橋		11:45(45) 週替 アクア45	
12:00	12:00(45)★ ウェーブ ストレッチ 加藤み					12:20(30) アクア入門 松井																
13:00	13:00(45)★ ボール& ストレッチ 原田	13:00(45) ステップアップ エアロ 加藤み			13:00(30) 青竹リズム 東		13:00(60)★ フラダンス 菊池 変更	13:00(60) オリジナル エアロ60 望月			13:00(45) 脂肪燃焼 河田	13:00(30) アクアセラピー 松井 NEW	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 原田			13:45(60) オリジナル エアロ60 恩蔵	13:45(60) キックボクシング シェイブ 恩蔵				
14:00		14:00(45) ピラティス ストレッチ 望月			13:45(45) ステップアップ エアロ 東		14:15(45) ZUMBA45 恩蔵 変更				14:30(45) タイ式ヨガ 入月		14:00(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			15:00(45) チャレンジ アクア 恩蔵					
15:00		15:00(45) ミットアクア キンセス NEW			14:45(60) 骨盤調整 ストレッチ 東						15:25(30) ウェーブストレッチ 入月		14:55(45) ストレッチヨガ 高尾									
16:00	<p>《1階スタジオ定員数について(通常20名)》</p> <p>★・・・24名(ウェーブストレッチ、ゆるほぐ、筋コン ボール&amp;ストレッチ、ボディメイク、ヨガ)</p> <p>☆・・・25名(フラダンス)</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) 初級ヨガ 長田 変更		19:00(30) パレトン 東			18:45(30)★ ウェーブストレッチ 加藤み	18:45(45) DISCO WORLD 入月 変更		18:30(30)★ ボール& ストレッチ キンセス				18:30(45) 週替45 変更					
19:00	19:45(45) 天空大河 細谷 NEW	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	19:35(60) リラックス ヨガ 長田 変更		19:45(45)★ ボディメイク 加藤み	19:45(45) 骨盤調整 ストレッチ 東	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	19:45(45) ゆるほぐ 田中 NEW		19:15(60) 気功太極拳 高橋	19:15(60) 初級ヨガ 野中			19:30(60) 初級ヨガ 吉成 変更		初めての方～			
20:00		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		20:40(60)★ 中級ヨガ 飯田 NEW	20:45(45) ZUMBA45 加藤み			20:45(45) キックボクシング シェイブ 田中 NEW			20:30(60) ZUMBA60 キンセス					少し慣れてきた方			
21:00																				経験者の方		

# 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。

	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	基礎ステップを学び、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。年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エアロです。
	健康エアロ	初心者	30	
	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	DISCO WORLD	初心者	45	ディスコサウンドをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。ディスコ未体験の方もこの世界を堪能してみませんか？
	ZUMBA	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！
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	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。
	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。
	水中ストレッチ	初心者	45	水の中で、肩や股関節などのあらゆる関節をストレッチ、ほぐしを行っていくクラスです。
	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。
	ミットアクア	初級～中級	45	ミットを使っていくプログラムです。水の抵抗を活用し筋力アップさせ全身を使った有酸素運動となっておりますので脂肪燃焼にもとても効果的なクラスです。
筋トレ系 コア系	クアセラピー	初心者	30	少人数でお水に慣れるクラスです。水の浮力や抵抗を感じながら運動します。(定員5名)
	筋コン	初心者	15	自重を使った筋力トレーニングを、短い時間で集中して行います。
	ボディメイク	初中級	45	自重やゴムチューブを使った、筋力トレーニングのクラスです。
	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。
	ボディシェイプ	初中級	45	エアロビクスと自重トレーニング、チューブを使った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	初級ヨガ	初級	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やる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。 <b>(定員30名)</b>
	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。
	リラクソヨガ	初心者	60	落ち着いてひとつひとつのポーズをじっくり行い心を静めてから瞑想を行います。
	マインドフルネス	初心者	45	ストレスを減らし、安定した状態を作る瞑想やエクササイズを行います。
調整系	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。
	からだバー®	初心者	60	天然木のバーを使い、人が本来持つ健康能力を高めま。美姿勢肩こり解消等、軽やかなからだづくりにオススメです。 <b>(定員15名)</b>
	ゆるほぐ	初心者	30/45	テニスボールやストレッチボールを使用し、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。 <b>(定員30名)</b>
	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。
	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・のばす・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☆ <b>(定員25名)</b>
	パレトン	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。
	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。 <b>(定員30名)タオルをお持ちください</b>
	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。
	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。
	青竹リズム	初心者	30	青竹を使用し、ほぐし&リズム運動で足裏を刺激します。血流を促すので、むくみや疲労を解消したい方におすすめです。 <b>(定員25名)</b>

- ◆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。
- ◆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。

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。