

フィットスパ倶楽部レッスンプログラム

平成30年 10月～12月

2018/9/23 10:33

	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	10:15(60) 初級ヨガ1 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		10:45(30) STAFF	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		10:00	
11:00	12:00(45)★ ウェーブ ストレッチ 加藤み	11:45(60) 美☆ ボディメイク 狩野		11:30(45) かんたん エアロ45 服部	11:25(60) 初級ヨガ2 野中	11:45(30) アクアワーク 松井	12:00(30) エアロ入門 望月	11:45(45) ゆるほぐ45 細谷		11:45(30) STAFF	11:45(60) からだバー 狩野	11:45(45) アクアワーク &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) 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		11:00
12:00	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		13:45(30) STAFF	13:00(30) 青竹リズム 東	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) 脂肪燃焼 河田	13:00(30) アクアセラピー 松井	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	14:00(45) 脂肪燃焼 MAR	14:00(45) バランス コーディネーション 高尾	13:45(60) オリジナル エアロ60 恩蔵	12:05(30) エアロ入門 辻井	12:45(45) キックボクシング シェイプ 恩蔵	13:45(60) ほぐしヨガ 依田					12:00
13:00	14:00(30) STAFF	14:00(45) ピラティス ストレッチ 望月	15:00(45) ミットアクア キンセス		14:45(60) 骨盤調整 ストレッチ 東	15:05(30) STAFF	14:15(45) ZUMBA45 恩蔵		14:30(45) タイ式ヨガ 入月		14:55(45) ストレッチヨガ 高尾												13:00
14:00																							14:00
15:00																							15:00
16:00	●石原担当 10月 1・22・29 11月 5・19・26 12月 3・10			●岡村担当 10月 8・15 11月 12 12月 17・24																			16:00
17:00																							17:00
18:00																							18:00
19:00	19:00(45) NEW 自重 トレーニング 石原/岡村	18:45(30) かんたんエアロ30 恩蔵		19:00(45)★ 血行促進ヨガ 長田	18:30(60) フラダンス 菊池	18:40(30) パレトン 東	18:50(30) かんたんエアロ30 加藤み	19:15(45) リカバリーアクア 星合	18:45(30)★ ウェーブストレッチ 加藤み	18:45(45) DISCO WORLD 入月	18:40(30)★ ボール& ストレッチ キンセス	19:15(60) 初級ヨガ 野中	19:30(60) NEW サムライ エクササイズ 高橋	19:30(60)★ フラダンス 菊池	19:30(60)☆ フラダンス 菊池	19:30(60) 週替45	19:30(60) 初級ヨガ 吉成						19:00
20:00	20:00(60) ムエタイ 高橋	19:45(30) 沖道ヨガ 依田	19:45(30) チャレンジ アクア30 恩蔵	19:50(60)★ 初級ヨガ 長田	19:45(45) 脂肪燃焼 MAR	20:00(60) 骨盤調整 ストレッチ 東	20:35(45) ボディメイク 加藤み	20:40(60) ZUMBA45 加藤み	19:45(45) オリジナル エアロ60 加藤み	20:45(45) バランス ストレッチ 田中	20:30(60) NEW ZUMBA60 キンセス	20:00(60) キックボクシング シェイプ 恩蔵											20:00
21:00																							21:00

◀1階スタジオ定員数について(通常20名)▶
 ★・・・24名(ウェーブストレッチ、筋コン、骨盤、ヨガ
 ボール&ストレッチ)
 ☆・・・25名(フラダンス)

初めての方～
 少し慣れてきた方
 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。
	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。
	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運動し、脂肪燃焼効果を狙います。
	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。
ダンス系	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！
	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？
格闘系	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。
	サムライエクササイズ	初中級	60	木刀や竹刀を用いたエクササイズです。筋力のもとより、身体の動かし方も体得することが出来ます。
	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。
	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。
アクア	アクアセラピー	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)
	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。
	リカバリーアクア	初級	45	身体の機能を元に戻すアクアエクササイズです。身体の硬いところは緩め、緩んでいるところは締めて機能的な身体を取り戻します。
	チャレンジアクア	初級	30	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	ミットを使って運動するプログラムです。全身を使った有酸素運動に加え、水の抵抗を活用し筋力アップも可能です。脂肪燃焼にもとても効果的なクラスです。
筋トレコア系	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。
	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。
	自体重トレーニング	中上級	45	自体重でのトレーニングを行います。コアやアウトターなど、少々ハードな筋トレを主にを行います。(定員20名)
	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。
	美・ボディメイク	初級	60	ほぐしや呼吸・姿勢トレーニング、ボディメイクを行い、「美ボディ」作りのお手伝いを致します(ボール・チューブ使用)

	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)
	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。
調整系	血行促進ヨガ	初中級	45	全身の筋肉を使いながらヨガを行い、身体の隅々の毛細血管まで血流を送ります。軽い筋トレが入るヨガになります。
	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。
	バレトン	初中級者	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。
調整系	ゆるほぐ	初心者	30/45	テニスボールやストレッチポールを使用し、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。(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。
	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☆(定員24名)
	バランスストレッチ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。
	からだパー®	初心者	60	天然木のパーを使い、人が本来持つ能力を高めます。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。(定員25名 その内 レンタル15名まで)
	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。(定員25名)
STAFF レッスン	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
	STAFF レッスン	初心者～初級	30	スタッフによるショートレッスンです。ストレッチや尻トレ、ひめトレ、体幹トレーニングなど行います。

- ◆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。
- ◆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。