

# フィットスパ倶楽部レッスンプログラム

2019年 4月～7月

2019/3/14 13:58

	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		10:30(60) 骨盤調整 ストレッチ michiko			10:30(60) 初級ヨガ 依田		10:30(60)★ 初級ヨガ 吉成	10:30(45) 過替45		10:00		
11:00		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) かんたん エアロ入門 望月	11:45(45) ゆるほぐ45 細谷	12:00(30) アクアウォーク 堀野	11:45(30) かんたん エアロ45 狩野	11:45(60) からだパー® 狩野	11:45(45) アクアウォーク &ダンス 松井	11:45(45) かんたん エアロ45 加藤綾	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(60) 水中 ストレッチ 依田	11:45(45) ムエタイ 高橋	11:45(45) 過替 アクア45		11:00	
12:00	12:00(45)★ ウェーブ ストレッチ 加藤み	13:00(45)★ 美☆ ボディメイク 狩野		12:20(30) かんたん エアロ45 服部	13:00(30) 初級ヨガ2 野中		12:20(30) アクア入門 松井	12:45(30) ゆるほぐ45 細谷	12:45(30) アクア エクササイズ 堀野	12:45(45) 筋コン 石原	13:00(60) からだパー® 狩野	12:45(45) アクアウォーク &ダンス 松井	13:00(30)★ かんたん エアロ45 加藤綾	13:00(45) 中級ヨガ 原田	12:45(15)★ エアロ入門 辻井	12:05(30) 筋コン		12:45(45) 水中 ストレッチ 依田	12:45(45) ムエタイ 高橋	12:00(45) 過替 アクア45		12:00	
13:00	14:00(45) ボール& ストレッチ 原田	14:00(45) ステップアップ エアロ 加藤み		13:45(30) スタッフ エクササイズ	13:45(45) 青竹リズム michiko		14:00(45) オリジナル エアロ60 望月	14:15(45) オリジナル エアロ60 望月	14:15(45) ZUMBA45 恩蔵	14:30(30) 脂肪燃焼 プラス 河田	13:00(60) アクアセラピー 松井	14:00(45) 脂肪燃焼 MAR	14:00(30) ステップアップ エアロ 原田	14:55(45) スタッフ ストレッチ	13:45(60) タオル& ストレッチ 恩蔵	13:45(60) 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			13:00	
14:00	15:00(45) ウォーキング シェイブ 原田	15:00(45) ピラティス ストレッチ 望月		14:45(60) スタッフ エクササイズ	14:45(60) ステップアップ エアロ michiko		15:10(45) ZUMBA45 恩蔵	15:10(45) ZUMBA45 恩蔵	15:10(45) ZUMBA45 恩蔵	15:10(45) バランス ストレッチ 入月	15:10(45) ウェーブストレッチ 入月	15:10(45) 脂肪燃焼 MAR	14:55(45) スタッフ ストレッチ	14:55(45) 太極舞 高木	15:00(45) オリジナル エアロ60 恩蔵	15:00(45) ほぐしヨガ 依田		15:00(45) オリジナル エアロ60 恩蔵	15:00(45) ほぐしヨガ 依田			14:00	
15:00		15:00(45) ミットアクア キンセス		15:00(45) 骨盤調整 ストレッチ michiko																		15:00	
16:00	●石原担当 4月 1・8・15 5月 13・20 6月 3・10・24		●岡村担当 4月 22・29 5月 6・27 6月 17																				16:00
17:00	※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、ヨガ ボール&ストレッチ、ストレッチ) ☆・・・25名 (フラダンス)																				17:00		
18:00	18:35(45) 自体重 トレーニング 石原/岡村	18:45(30) かんたん エアロ30 恩蔵		18:50(45)★ 血行促進ヨガ 長田	18:30(60) フラダンス NORI		18:30(45) パレト michiko	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		18:35(30)★ ボール& ストレッチ キンセス	19:15(30) かんたん エアロ30 キンセス	19:15(60) 初級ヨガ 野中	18:30(45) フラ入門 NORI	18:30(45) 過替45		19:30(60)★ かんたん エアロ30 キンセス	19:30(60) フラダンス NORI	19:30(60) 初級ヨガ 吉成		18:00
19:00	19:35(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	19:40(60)★ 初級ヨガ 長田	19:45(45) 脂肪燃焼 MAR	19:45(45) アクアウォーク 堀野	19:25(60) 骨盤調整 ストレッチ michiko	19:35(45) ボディメイク 加藤み	19:35(60) リカバリー アクア 星合	19:35(60) オリジナル エアロ60 加藤み	19:45(45) バランス ストレッチ 田中		19:15(30) かんたん エアロ30 キンセス	19:15(60) 初級ヨガ 野中	19:30(60)★ かんたん エアロ30 キンセス	19:30(60) フラダンス NORI	19:30(60) 初級ヨガ 吉成		19:30(60)★ かんたん エアロ30 キンセス	19:30(60) フラダンス NORI	19:30(60) 初級ヨガ 吉成		19:00
20:00		20:45(45) マッスル ファイト 恩蔵		20:45(45) ゆるほぐ MAR	20:45(45) ゆるほぐ MAR		20:40(60) 中級ヨガ 飯田	20:35(60) ZUMBA60 加藤み	20:40(60) ZUMBA60 加藤み	20:45(45) バランス ストレッチ 田中	20:45(45) キック ボクシング シェイブ 田中		20:30(60) ZUMBA60 キンセス	20:30(60) ZUMBA60 キンセス									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、ヨガ  
 ボール&ストレッチ、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。
	脂肪燃焼 プラス <b>NEW</b>	初中級	60	脂肪燃焼(有酸素運動+筋トレ)にセルフケアメニューがつかました。体を使うだけでなく可動域の改善や痛みやだるさの変化を感じて下さい。
	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。
	マッスルファイト <b>NEW</b>	初中級	45	筋トレ+キックシェイプで究極の痩せエクササイズです。有酸素運動と無酸素運動で限界を超えて自分の身体を追いこめます。
	ウォーキングシェイプ <b>NEW</b>	初級	45	ウォーキングしながら下半身のエクササイズ、体幹やバランスを意識したエクササイズを行います。美しい歩き姿勢になれるかも!?
ダンス系	ZUMBA	初級	45/60	ラテンのリズムに乗って、パーティ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?
アクア	アクアセラピー	初心者	45	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8名)
	アクアエクササイズ <b>NEW</b>	初中級	30	ウォーキングや機能改善の動きを使って体の不調を整えたり、関節や筋肉の機能を改善していくレッスンです。
	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。
筋トレコア系	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、脂肪燃焼に効果的なクラスです。
	筋コン	初中級	15/30	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)	
STAFF レッスン	初心者~中級	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。	

	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。(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。
	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。
ダンス系	フラ入門 <b>NEW</b>	初級	45	フラダンスの基本ステップや手の動きを覚えさせます。フラダンスをやりたいんだけど...という方向向けのクラスです。初心者優先のクラスです。
	フラダンス	初中級	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。
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。
	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。
	大極舞 <b>NEW</b>	初中級	45	大極拳や古典舞踊を取り入れたレッスンです。下半身を鍛えたい方や呼吸法や体幹を意識した踊りで体力づくりがうってつけです。
	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。
調整系	バレトン	初中級者	45	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。
	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。(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	30/45	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。
	からだバー®	初心者	60	天然木のバーを使い、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もオススメです。(定員27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)
	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
タオルストレッチ	初心者	15分	エアロビクスで緊張状態にある筋肉をほぐします。筋肉を効率よく動かす極意も伝えます。 <b>バスタオルをお持ち下さい</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。