

フィットスパ倶楽部レッスンプログラム

2022年 1月～3月

2021/12/15 13:22

	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	10:30(45) かんたんエアロ MOEKA	10:30(45) ★ 気づきヨガ 加藤照		10:30(30) かんたんエアロ 宮田	10:15(45) ★ 初級ヨガ1 野中	10:25(45) エンジョイ アクア 松井	10:15(45) 天空大河 細谷	10:15(45) ★ ピラティス 望月		10:30(45) 脂肪燃焼 狩野	10:30(45) ★ 初級ヨガ 長田		10:30(45) かんたんエアロ45 細谷	10:30(45) ★ 骨盤調整 ストレッチ michiko			10:30(45) ★ 初級ヨガ 依田			10:30(45) 過替45	
11:00	11:35(45) ウェーブ ストレッチ 加藤み	11:35(45) 骨盤エクササイズ MOEKA		ZUMBA45 宮田	11:20(45) ★ 初級ヨガ2 野中	11:20(45) アクアセラビー 松井	11:20(30) はじめてエアロ 望月	11:20(30) ゆるほぐ30 細谷	11:50(45)		11:35(45) からだバー® 狩野	11:45(45) 水中 ストレッチ 滝田(佐藤)	11:35(45) 天空大河 細谷	11:35(45) ★ 中級ヨガ 正実	11:45(45) コンディショニング アクア 恩蔵		11:30(45) 筋コン&エアロ 辻井			11:45(45) ★ 沖道ヨガ 依田	11:45(45) 過替 アクア45
12:00		12:40(45) 初中級エアロ 加藤み			12:30(30) 青竹リズム michiko		12:10(45) ★ ピラティス 望月	12:40(30) アクアエクササイズ 堀野	12:10(45) アクアウォーク 堀野		12:50(30) 筋コン 石原	12:40(45) 脂肪燃焼 河田		12:55(45) 初中級エアロ 恩蔵			12:40(45) ★ ほぐしヨガ 依田				
13:00		13:45(45) ★ ピラティス ストレッチ 望月		13:20(45) のびのびボール 滝田(佐藤)	13:20(45) 初中級エアロ michiko		13:15(45) オリジナルエアロ45 望月				13:40(30) 体幹トレーニング 岡村			14:00(45) fun fun ダンス MAR			13:50(45) キックボクシングシェイプ 恩蔵				
14:00			14:50(45) ミットアクア キンセス		14:25(45) ★ 骨盤調整 ストレッチ michiko		14:20(45) ZUMBA45 恩蔵				14:25(30) ★ ヨガ 30 入月			15:00(45) 太極舞 高木				15:00(45) チャレンジ アクア 恩蔵			
15:00							15:25(30) 自体重 トレーニング 恩蔵				15:10(45) ★ ウェーブ ストレッチ 入月										
16:00	<p>★★ ショートレッスン始まります! ★★</p> <p>月、水、金、土、日・・・13:00～15:00の間で行います (15分間)</p> <p>※内容、詳しい時間については1階スタジオ前にあるホワイトボードをご確認くださいませようお願いします。</p>																				
17:00																					
18:00		18:45(30) はじめてエアロ 入月			18:45(45) 初級ヨガ 長田		18:55(30) かんたんエアロ30 加藤み	18:45(45) パレト HIROMI		18:50(30) のびのびボール 加藤み	18:45(45) DISCO WORLD 入月		18:35(30) ウェーブ ストレッチ キンセス			18:40(45) 過替45					
19:00	19:30(45) 自体重 トレーニング 石原	★ ヨガ 入月	19:45(30) チャレンジ アクア30 恩蔵	19:45(30) 陰ヨガ 長田	19:45(45) fun fun ダンス MAR	19:45(45) アクアウォーク 堀野	19:50(45) ヨガ エクササイズ HIROMI	19:45(45) ボディメイク 加藤み	19:25(45) リカバリー アクア 星合	19:40(45) オリジナルエアロ45 加藤み	19:45(45) ★ 初級ヨガ 田中		19:25(45) FAT BURN EXTREAM 鈴木	★ 初級ヨガ 野中		19:45(45) 過替45					
20:00		20:40(45) マッスル ファイト 恩蔵		20:45(45) FAT BURN EXTREAM 鈴木	20:45(45) 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プ 田中			20:20(45) ZUMBA45 キンセス							
21:00																					

レッスン最大定員は以下のとおりです

- 1階 18名
- 2階 32名
- プール 12名

・ヨガ・ピラティス・骨盤調整・・・28名(★)
・その他レッスン元の最大人数に従う

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。

★レッスン中はご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。

		対象レベル	時間	説明
エアロピクス	はじめてエアロ	初心者	30	基礎ステップを知り、音に乗る練習から始めます。基本のステップをやりまですので経験者の方は体重移動や動きのキレを確認してみましょう。
	かんたんエアロ	初級	30/45	基礎動作を中心に1つのパターンを踊れるようになるクラスです。エアロピクスを楽しみたい方はこちらのクラスへどうぞ。
	初中級エアロ	初級～中級	45	応用動作も入りながら2つのパターンを踊れるようになるクラスです。運動強度も少しだけ高くなり、踊りのパターンも増えます。
	オリジナルエアロ	中上級	45	jumpやターンも入り、少し複雑な振り付けを3パターン覚えるクラスです。各インストラクターの個性をお楽しみください。
有酸素系	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。
	マッスルファイト	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。
	骨盤エクササイズ	初級	45	有酸素運動を取り入れながら骨盤周囲の引き締めを意識したエクササイズを行います。ウエストシェイプにも効果的です！
ダンス系	ZUMBA	初級	45	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？
	fun fun ダンス	初心者	45	HIP HOPを軸としたダンス系レッスンです。これからHIP HOPダンスに触れてみたい方や、ダンスをもっと楽しみたい方におすすめです。
カルチャー系	初級ヨガ	初級	45	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	45	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。
	ヨガ	初級～中級	45	初級から中級まで、参加された方に合わせた内容となります。皆様にヨガを楽しんでもらえるようなクラスになります。
	陰ヨガ	初級～中級	30	筋肉と骨にフォーカスしたものが「陽ヨガ」に対し、結合組織と経絡にフォーカスしたものを「陰ヨガ」と言います。呼吸とマインドフルネス瞑想を組み合わせます。
	気づきヨガ	初級	45	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	45	ヨガの基本のポーズをしながら、筋肉をほぐします。
	沖道ヨガ	中上級	45	日本のヨガ『OKI DO YOGA』として海外でも人気のヨガです。
	ヨガエクササイズ	初中級	45	ヨガの動きを基に体幹トレーニングやストレッチを行います。普段使わないところの筋肉が使えるかも！？
格闘系	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。
	太極舞	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にうってつけです。
	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。

- ◆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。

	レッスン名	対象レベル	時間	説明
new 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	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。
	コンディショニングアクア	初中級	45	体の使い方を水の中で確認しましょう。水中でストレッチやエクササイズをすることでご自身の体が整うことを実感してみてください。
	エンジョイアクア	初級	45	アクアピクスやアクアエクササイズなど、水中運動をこれから始めたい人や、これから慣れていく方向けです。水中での体操やアクアピクスを行います。
	アクアウォーク	初心者	45	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。
	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。
筋トレコア系	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	筋肉のコンディションを整えるためのエクササイズやトレーニングを行います。
	筋コン&エアロ	初中級	45	筋肉のコンディションを整えた後にエアロピクスを行います。ゆっくりな音楽でのエアロピクスで筋肉に対してアプローチする効果があります。
	ピラティス/ピラティスストレッチ	初中級/初級	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。コアやアウターなど、少々ハードな筋トレを主に行います。
調整系	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。体のラインを綺麗に見せるためのトレーニングを行います。
	体幹トレーニング	初心者	30	“体”の“幹”となる体幹をトレーニングします。体の使い方、トレーニングの効果がしやすい方法をお伝えします。
	FAT BURN EXTREAM	中級	45	45分の時間の中で筋トレを繰り返し脂肪を燃焼させます。比較的高強度は強めになりますが、効果的な脂肪燃焼が出来ます。
	パレトン	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。
	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)
	からだバー®	初心者	45	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、軽やかな体づくりにオススメです。(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	45	骨盤周囲の動きを中心に行います。骨盤を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。タオルをお持ち下さい(最大定員28名)	
のびのびポール	初心者	45	円柱状のストレッチ用のポールを使ってストレッチはもちろん、体の軸を整えるエクササイズです。終わった後の体幹の変化をお楽しみ下さい。	