

# フィットスパ倶楽部レッスンプログラム

2022年 12月

2022/11/15 13:20

	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 加藤み	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		10:15(45) 天空大河 細谷	10:15(45) ★ ピラティス 望月		10:30(45) 健康エアロ 狩野	10:30(45) ★ 初級ヨガ 長田	10:25(45) エンジョイ アクア 松井	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) new ★ 週替45			10:30(45) ★ 週替45		10:00																			
11:00		11:35(45) ★ ウェーブ ストレッチ 加藤み		11:20(45) ZUMBA® 宮田	11:20(45) ★ 初級ヨガ2 野中		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) アクアウォーク 堀野		11:35(45) からだパー® 狩野	11:45(45) 水中 ストレッチ 滝田	11:35(45) 天空大河 細谷	11:35(45) ★ ヨガ 高尾	11:45(45) コンディショ ニングアクア 恩蔵	11:45(45) 時間・場所 変更 ★ 筋コン& エアロ 辻井					11:45(45) ★ 週替 アクア45	11:00																			
12:00		13:00(45) オリジナル エアロ45 望月		13:20(45) のびのび ポール 滝田	13:20(45) ★ 初中級エアロ michiko		12:10(45) ★ ピラティス パワー 望月	12:40(30) アクア エクササイズ 堀野		12:40(45) 脂肪燃焼 河田				12:55(45) 初中級エアロ 恩蔵								12:00																			
13:00		14:00(45) ★ ピラティス ストレッチ 望月		14:25(45) ★ 骨盤調整 ストレッチ ベリー ダンス		14:20(30) ★ ボール& ストレッチ 恩蔵		14:25(30) ★ ヨガ 30 入月		15:10(45) ★ ウェーブ ストレッチ 入月			14:00(45) fun fun ダンス MAR	15:00(45) 太極舞 高木		13:50(45) ★ キック ボクシング シェイブ 恩蔵				15:00(45) ★ チャレンジ アクア 恩蔵		13:00																			
14:00		15:00(45) ★ ミットアクア キンセス																				14:00																			
15:00																						15:00																			
16:00	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>ショートレッスンの予定は1Fスタジオ 入口のホワイトボードをご確認ください</p> </div>																																								16:00
17:00																																									
18:00		18:45(45) はじめて エアロ 恩蔵		18:45(30) ★ 初級ヨガ 長田		18:45(45) パレト® HIROMI		18:45(45) ★ のびのび ポール 加藤み		18:35(30) ★ ウェーブ ストレッチ キンセス			18:40(45) ★ 週替45									18:00																			
19:00	19:40(45) ★ 自重 トレーニング 石原	19:45(45) ★ new ヨガ 太田		19:35(45) ★ 中級ヨガ 長田	19:45(45) ★ バランス コーディネーション MAR	19:45(45) ★ アクア ウォーク 堀野	19:45(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) ★ コンディショ ニングアクア 星合	19:50(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	19:15(45) ★ 初級ヨガ 野中	19:45(45) ★ 週替45								19:00																			
20:00		20:45(45) ★ マッスル ファイト 恩蔵			20:45(45) ★ fun fun ダンス MAR		20:45(45) ★ ZUMBA® 加藤み		20:45(45) ★ キック ボクシング シェイブ 田中		20:20(45) ★ ZUMBA® キンセス		20:20(45) ★ 週替45									20:00																			
21:00																						21:00																			

第1週、3週、5週 骨盤調整  
第2週、4週 ベリーダンス  
michiko IR

レッスン最大定員は以下のとおりです


1階	20名	・ヨガ・ピラティス・骨盤調整 ウェーブストレッチ
2階	34名	・ポールレッスン ……30名(★)
プール	14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
エアロビクス	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。エアロビ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。
	健康エアロ	初級	45	keep your health! 全身くまなく動かし、ご自身の体の機能はもとより、免疫や体力を良い状態にすることを目的としたエアロビクスです。
	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。
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。
	ベリーダンス	初心者	45	ベリーダンスの動きをモチーフにしたエクササイズです。骨盤周囲を動かし、柔軟性の向上、女性ホルモンの活性化を促します。※ヒップスカーフ貸し出しあり
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	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。
	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30名、内レンタル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)
	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。 <b>タオルをお持ち下さい</b> (定員30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。(定員30名)
	バランスコーディネーション	初心者	45	簡単なストレッチや筋力トレーニングなどを組み合わせ、バランス機能改善、更には自律神経のバランスを整えることができるプログラムです。
ボール&ストレッチ	初心者	30	エクササイズボールを使っての運動とストレッチを行います。どなたでもお気軽にご参加いただけます。	
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づくりがうってつけです。
	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。
	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。

	レッスン名	対象レベル	時間	説明
アクア	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	アクアビ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ビクスを行います。
	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。
	水中ストレッチ	初心者	45	浮力や水圧を利用することで可動域が広がったり、痛みを感じにくいストレッチが可能です。運動初心者にもお勧めです。
	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。
筋トレコア系	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ビクスを行います。ゆっくりな音楽でのエアロビ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。
	ピラティスパワー	中級	45	ピラティスに慣れた方にオススメです。身体のコントロール、引き締めに効果があります。
	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。
	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。
FAT BURN EXTREAM	初中級	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。比較的強度は強めになりますが、効果的な脂肪燃焼が出来ます。 	
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！ヨガの基本動作が出来たらチャレンジしていただきたいクラスです。
	ヨガ	初中級	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。
	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。
	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！

◆毎週土日の週替レッスンも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。