



EVERYDAY FITNESS!

Everyday Fitness! Monthly Program

2018年12月プログラムスケジュール

健康系 習得系 脂肪燃焼系 泳法 アクアトレーニング 無料プログラム

- ★はNEWレッスンまたは、時間変更、インストラクター変更がございます。
『Enjoyステップ』は先着20名様となります。
■色はフィットネスジム又はプールをご利用の方ならどなたでも参加頂けます。
マスターズチャレンジはマスターズ水泳大会に登録されているレギュラー会員の方は無料でご参加いただけます。
『働く世代の健康づくり事業』の参加に関しましては、糸島市へのご応募が必要となります。

Main schedule grid with columns for days of the week (Monday to Sunday) and rows for time slots (10:00 to 21:00). Includes activity names, instructors, and locations. Includes a calendar for December 2018 and a note about the year-end closure.

《年末年始のご案内》
12/31(月)-1/3(木)
フィットネスジム・スタジオ・プールは
お休みとさせていただきます。

Calendar for December 2018 showing days of the week and dates.

トレーニング終了は、平日22:00 土・日21:00となります。

# スタジオ・プール レッスンプログラム

無料マーク… フィットネスジム・プールをご利用の方なら、どなたでも無料でご参加いただけます  
(その他のレッスンに関して: レギュラー会員様 & ビジター様は別途受講料(¥830)がかかります / マスター会員様は無料でご参加いただけます)

## 健康プログラム

シンプルな動きで代謝を上げて、健康な身体づくりに一役!



健美操



代謝アップエクササイズ

- 代謝アップエクササイズ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
肩甲骨・骨盤まわりの柔軟性を高め、体幹も鍛え、代謝UPしていきます。
- 3B体操** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
3つの手具を使い、音楽に合わせて身体を動かします。
- 健美操** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
健やかにイキイキと美しく自分自身を操る力を身につけます。
- ストレッチポール** 無料 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
体幹をリセットし、体と心をリラックスしましょう。
- バランスボール** 無料 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
バランスボールを使った色々なトレーニングを紹介!
- シェイプシェイプ** 無料 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
シェイプアップに繋がる様々なトレーニングを行います。
- ストレッチ** 無料 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
体の各部位を丁寧にストレッチしていきます。

## 習得系プログラム

スキルと教養を高めながら、心身ともにパワーアップ!



岩盤ヨガ



社交ダンス



パワーヨガ

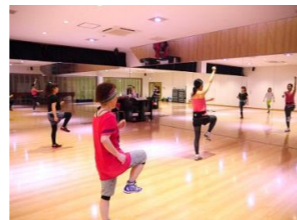
- ヨガ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
柔軟性を高め、意識的に深く呼吸することで自律神経を調整します。
- リラヨガ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
深い呼吸とポーズで心が解放されて心身ともにリラックスするヨガ。
- 古典ハタヨガ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
ゆっくり、ゆっくり、呼吸と動きを行います。
- パワーヨガ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
静と動の要素を持つヨガです。心を休め、しなやかで美しいボディラインに。
- クリパルヨガ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
生命力を活性化し、慈しみをもち自分の心と体に耳を傾けていくヨガ。
- 夜ヨガ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
体と頭と心の1日の疲れをとるようなゆったりとした内容のヨガです。
- ピラティス** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
身体のストレッチ、体幹強化、バランス強化ができるエクササイズです。
- 健身気功体操入門・正宗太極拳** ◆◆◆&◆◆◆ ★★★★★  
中国の武術・哲学・芸術・養生法からなる太極拳で呼吸を整え心身統一。
- 社交ダンス** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
正しい姿勢を保ちながら音楽にあわせて踊ります。有酸素運動・脂肪燃焼の効果〇。
- コアコンディショニング** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
骨格の並びを正しく整えいつでも活動しやすいからだづくりを目指します。
- Enjoyフラ・グレースフル フラ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
踊るだけがフラではない! 総合したハワイ文化を盛り込んだレッスン。
- ポルドブラ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
バレエの動きを用いながらピラティスのように体幹を整えていきます。
- はじめてヨガ** 無料 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
柔軟性を高め、美しいボディラインを手に入れましょう!
- Jazz基礎** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
はじめての方でも、基礎から丁寧に学び、楽しく踊ることができます。
- バランスコーディネーション** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
前後左右上下の筋バランスを整え、日常動作をより効率よく滑らかに。

## 脂肪燃焼系プログラム

激しい動きで脂肪燃焼! ダイエットや心肺機能向上に!



ZUMBA



エアロ入門



Enjoyステップ

- ZUMBA** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
世界中のダンス音楽で踊る、ダイナミックで効果的なダンスエクササイズ!
- 脂肪燃焼エアロ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
エアロビクスに慣れてきたらチャレンジ! ダイエット効果◎
- エアロfun** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
複数の動きを組み合わせ、頭と体を活性化しましょう!
- 中級エアロ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
エネルギーに体を動かして体力&基礎代謝アップ!
- はじめてのダンス** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
リズムに合わせて楽しく脂肪を燃焼していきます!
- シェイプアップボクシング** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
音楽に合わせてパンチやキックの動きを行います。ダイエット効果◎
- メイクボディダンス** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
いとこどりのダンスを、らくらく簡単に受けられるレッスン!
- Fat burn Exercise** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
エアロ・筋トレ・ダンスをMIXしてシンプルな動きで発汗促進!
- ビギナーズステップ・Enjoyステップ** ◆◆◆&◆◆◆ ★★★★★  
音楽に合わせてステップを使ったエクササイズ!
- フィットネスダンス STYLE STEP** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
HIP HOP、SOUL、HOUSE等のステップを取り入れ、楽しく脂肪燃焼していきます。
- ボディバランス** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
色々なエクササイズを取り入れ、効果的に体のバランスを整えます!
- エアロ入門** 無料 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
エアロビクスに初めてチャレンジしたい方にオススメ!
- カーディオアタック** 無料 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
音楽に合わせてパンチやキックを行います!

## プールプログラム

水中歩行から泳法まで、やさしく丁寧に指導します!



泳法 初級/中級/中上級



アクアシェイプ

- クロール・平泳ぎ・バタフライ・背泳ぎ** (初級/中級/中上級)  
キックから手の動きまで、四泳法を基礎から丁寧に指導します!
- 初心者クラス** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
水泳初心者の方にオススメのレッスンです。
- フィンスイム** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
足ひれを使い楽しく泳ぎましょう!
- マスターズチャレンジ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
マスターズ水泳大会に個人登録されている方向けのレッスンです。
- アクアシェイプ・アクア筋トレ・アクアウォーク** 無料 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
水中で色々な動きを行い脂肪を燃焼させます!

プログラムの内容・日程に関してのお問い合わせは  
元氣くらぶ伊都「EVERYDAY FITNESS!」まで  
**Tel 092-331-1000**

### 元氣くらぶ キッズ体操教室

**12/7 (金) 12/14 (金) } 無料体験会♪ 17:00~18:00**  
※12/21 (金) ~毎週金曜 通常レッスン開始

対象: 年長~小学校6年生  
月謝: 5,000円 (施設費・冷暖房費込み)  
※兄弟姉妹2人目以降4,000円  
指導者: 友納 綾 (EVERYDAY FITNESS! スタッフ)  
+補助スタッフ  
場所: EVERYDAY FITNESS! 2Fスタジオ

レッスン内容  
柔軟体操・基本的な筋力トレーニング・体幹トレーニング  
簡単なマット運動 (前回り・後ろ回り・側転 etc.) などから始めて、  
バク転、宙返りまでを目指します。  
鉄棒で遊んだり、前回りなども行えます。

~ご挨拶~  
この度、元氣くらぶで子ども向け体操教室を始めます。子どもの頃から柔軟体操や筋力・体幹トレーニングをしていく事によって、正しい姿勢づくりや将来色々なスポーツにチャレンジできる強い身体を作ります。体操を通して子どもたちに身体を動かす楽しさを体験してほしいと思います。ご興味のある方はぜひご参加ください。お待ちしております。

お申込み、お問い合わせはこちらまで!  
伊都の湯どころ 元氣くらぶ  
TEL: 092-331-1000 (担当: 友納)

12月分の月謝は半額です!!

### 東京オリンピック GENKI 2020 始動。

観戦する自分はどうなっていたいのだろうか?  
選手たちが来たる日に向かって努力するように  
自分はその日までをどう積み上げられるのだろうか?  
元氣くらぶの仲間と一緒に  
理想の"自分2020"へ!

オリジナルTシャツ販売  
吸水・速乾・UVカット  
優しいサラサラの肌触り  
2,500円(税込) カラー: 蛍光イエロー  
少数在庫のご用意がある場合がございます。  
基本的に受注後の生産発注となります。  
ご注文はEVERYDAY FITNESS!スタッフまで

GENKI 2020

