



EVERYDAY FITNESS!

Everyday Fitness! Monthly Program

2019年2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。

Time	月 Monday		火 Tuesday		水 Wednesday		木 Thursday		金 Friday		土 Saturday		日 Sunday		Time
	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	Studio	Pool	
10:00															10:00
30	10:25-11:25 代謝アップ エクササイズ (太田)	10:30-10:45 アクアウォーク (山中)	10:15-10:45 ★ モーニングストレッチ (加藤)	10:30-11:15 ★ 背泳ぎ初級 (田中)	10:30-11:30 ★ グレースフル フラ (ニレイ)	10:30-11:00 ★ アクアピクス	10:30-11:30 ★ 3B体操 (副田)	10:30-11:15 ★ クロール初級 (川崎)	10:25-11:25 ★ 脂肪燃焼エアロ (安田)	10:30-11:15 ★ 初心者クラス (有隅)	10:30-10:50 ★ ストレッチ (桐谷)	10:30-11:15 ★ パタフライ初級 (有隅)	10:30-12:30 ★ 糸島市 『働く世代の 健康づくり事業』 開催の為、スタジオを 利用致します。	10:30-10:50 ★ アクアシェイプ	30
11:00		10:55-11:40 ★ 平泳ぎ初級 (山中)	10:55-11:55 ★ 健美操 (沖島)	11:20-12:05 ★ パタフライ初級 (田中)	11:40-12:00 ★ 超かんたんステップ (安田)	11:10-11:55 ★ 25m完全マスター (加藤)	11:45-12:45 ★ ポディバランス (SAMI)	11:20-12:05 ★ 平泳ぎ初級 (川崎)	11:40-12:40 ★ ヨガ (安田)	11:20-12:05 ★ クロール初級 (有隅)	11:00-11:45 ★ ZUMBA (桐谷)	11:20-12:05 ★ クロール中級 (有隅)		11:45-12:30 ★ 4泳法入門 (加藤)	11:00
30	11:40-12:40 ★ リラヨガ (川井田)	11:45-12:30 ★ 背泳ぎ中級 (山中)	12:05-13:05 ★ ピラティス (田上)	12:10-12:55 ★ 平泳ぎ中級 (田中)	12:10-12:40 ★ 超かんたんエアロ (安田)	12:00-12:45 ★ 4泳法の基本 (加藤)	13:00-14:00 ★ 古典ハタヨガ (kanayo)	11:40-12:40 ★ ヨガ (安田)	12:55-13:55 ★ Enjoyフラ (山崎)	12:10-12:55 ★ 平泳ぎ中級 (有隅)	12:00-13:00 ★ クリパルヨガ (河村)	12:10-12:40 ★ フィンスイム (有隅)		12:40-13:25 ★ ビルドUPスイム (加藤)	12:00
12:00			13:15-14:00 ★ Enjoyステップ (安田)	13:30-13:45 ★ アクア筋トレ	12:50-13:35 ★ ポルドブラ (田上)		13:45-14:30 ★ エアロFUN (田上)	13:30-14:15 ★ パタフライ初級 (有隅)	12:55-13:55 ★ 健身気功体操 入門 (陳)	13:30-14:15 ★ 背泳ぎ初級 (荒川)	13:30-14:00 ★ カーディオアタック	13:30-14:15 ★ 平泳ぎ初級 (太田)	13:30-14:00 ★ エアロ入門		13:00
30	14:10-14:30 ★ シェイプシェイプ (早弥香)	14:10-14:55 ★ パタフライ初級 (荒川)	14:10-14:40 ★ カーディオアタック	14:50-15:50 ★ メイクボディダンス (ASAHI)	13:45-14:30 ★ エアロFUN (田上)	14:10-14:55 ★ 4泳法の基本 (加藤)	14:10-15:10 ★ Jazz 基礎 (SAMI)	14:20-15:05 ★ 背泳ぎ中級 (有隅)	14:10-15:10 ★ 正宗太極拳 (伝統太極拳) (陳)	14:20-15:20 ★ マスターズ チャレンジ (荒川)	14:10-14:30 ★ ストレッチ	14:20-15:05 ★ 背泳ぎ初級 (太田)	14:10-14:30 ★ シェイプシェイプ		14:00
15:00	14:45-15:45 ★ 中級エアロ (早弥香)	15:00-15:45 ★ クロール初級 (荒川)				15:00-16:00 ★ ゆっくりスイム (加藤)	15:30-16:30 ★ 社交ダンス (萩原)				14:40-15:00 ★ バランスボール		14:40-15:00 ★ ストレッチボール		15:00
30	15:55-16:25 ★ ZUMBA (早弥香)		16:00-17:00 ★ 歌レッスン (RYO)		15:10-15:50 ★ 岩盤ヨガ 岩盤浴(薬の癒) 定員13名			16:50-17:50 ★ 元氣くらぶ キッズ体操教室							30
17:00									17:00-18:00 ★ 元氣くらぶ キッズ体操教室						17:00
30															30
18:00															18:00
30															30
19:00			18:45-19:15 ★ エアロ入門			19:00-19:15 ★ アクア筋トレ		18:20-19:05 ★ シェイプアップ ボクシング (麻植)							19:00
30	19:30-20:10 ★ はじめてヨガ	19:30-20:15 ★ 背泳ぎ初級 (太田)	19:30-20:30 ★ 夜ヨガ (kanayo)	19:30-20:15 ★ 平泳ぎ初級 (山中)	19:30-20:30 ★ エアロfun (柳)		19:15-19:35 ★ バランスボール (EMI)	19:30-20:15 ★ パタフライ初級 (荒川)	19:30-20:30 ★ コアコンディショニング (松岡)	19:30-20:15 ★ 初心者クラス (山中)					19:00
20:00	20:20-21:20 ★ フィットネスダンス STYLE STEP (SAMI)	20:20-21:05 ★ パタフライ初級 (太田)	20:40-21:40 ★ 糸島市 『働く世代の 健康づくり事業』 開催の為、スタジオを 利用致します。	20:20-21:05 ★ クロール中級 (山中)	20:45-21:45 ★ パワーヨガ (河村)		19:45-20:45 ★ ZUMBA (EMI)	20:20-21:20 ★ マスターズ チャレンジ (荒川)	20:40-21:25 ★ ピギナーズステップ (松岡)	20:20-21:05 ★ クロール初級 (山中)					20:00
30								20:55-21:25 ★ バランス コーディネーション (EMI)		20:10-20:50 ★ 岩盤ヨガ 岩盤浴(薬の癒) 定員13名					30
21:00															21:00
30															30

カレンダー-2月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13 休館日	14	15	16	17
18	19	20 休館日	21	22	23	24
25	26	27	28			

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お楽しみいただけます)

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

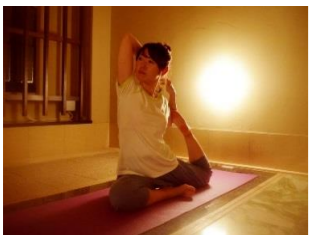


代謝アップエクササイズ

- 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、慈しみを持って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! ダイエット効果〇
- 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。ダイエット効果〇
- 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!
- 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/初中級/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/初中級/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・日程に関するお問い合わせは
元氣くらぶ伊都「EVERYDAY FITNESS!」まで
Tel 092-331-1000

GENKI CLUB **EVERYDAY FITNESS!** 主催

"春一番"に乗せてナイスショット!
ゴルフコンペ
参加者募集!

2019年3月14日(木) 8:30 START!

この度、第4回「元氣くらぶ伊都「EVERYDAY FITNESS!」ゴルフコンペ」を下記の予定で開催する運びとなりました!
ゴルフ好きの皆様、自慢のクラブを持ってふるってご参加ください!
元氣くらぶ伊都のスタッフも参加させていただきます。
あたたかい春風を感じながら、わたしたちと一緒に楽しくコースを周りませんか?

大会日時: 2019年3月14日(木) 8:30 スタート
場所: 唐津ゴルフ倶楽部 (佐賀県唐津市菅牟田 64-1 TEL:0955-73-2933)
定員: 8組予定
集合時間: 後日、ご連絡させていただきます
組み合わせ: 後日、ご連絡させていただきます
プレイ代: 7,500円 (カート付き・セルフ・昼食代込み)
参加費: 4,500円 (懇親会は飲み放題・景品付き)
申込み: フロントにて別紙申込書をお渡し致します
2月28日(木) までに FAX または フロントにてお申込み下さい。
*懇親会の会場は元氣くらぶ伊都2Fの伊都ダイニングにて、19:00よりスタート致します。
*送迎をご希望の方は18:30 駅前原野駅までバスをご用意しております。
*定員に達し次第、受付は終了とさせていただきます。
*ルールは、オールラウンド(金ホール)、ニアピン・ドラゴンあり、ダブルペリア方式にてあります。

お問合せ・お申込みは IFフロントスタッフまで

今月、短期限定の特別プログラムを会員の皆様にご提供させていただきます!

マスター会員様・レギュラー会員様 対象レッスン

◇火曜 10:15-10:45

「モーニングストレッチ」

…10歳若返る究極のストレッチを是非ご体感下さい!

マスター会員様 対象レッスン

[短期限定] 春の特別水泳教室開催!

◇水曜日 11:10~11:55

「25m完全マスター」(初心者向け)

…1か月で25m完全マスター! 泳げない方の完全攻略水泳教室です。

◇水曜日 12:00~12:45

「4泳法の基本」(中級者向け)

…1ヶ月で4泳法の基本を学びます。25mを泳げたら次は4種目にチャレンジ!

◇水曜日 14:10~14:55

「4泳法の基本」(中級者向け)

…1ヶ月で4泳法の基本を学びます。25mを泳げたら次は4種目にチャレンジ!

◇水曜日 15:00~16:00

「ゆっくりスイム」(上級者向け)

…長く楽に泳ぐ為の泳ぎ方をマスターしていきます。

◇日曜日 11:45~12:30

「4泳法入門」(中級者向け)

…4泳法をわかりやすく学んでいきます!

◇日曜日 12:40~13:25

「ビルドUPスイム」(中級者向け)

…ビルドアップしながら泳ぎます。

担当は当施設初登場の加藤 IR です! 是非、この機会にご参加ください!