



Everyday Fitness! Monthly Program

# 2019年6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ご参加頂けます。また、その全てのレッスンが初心者の方にもご参加いただきやすい内容となっております。
- ・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)	10:20 - 10:35 アクアウォーク (山中)	10:20 - 10:45 モーニングストレッチ	★ 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 平泳ぎ初級 (城山)	★ 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 モーニングストレッチ (桐谷)	★ 10:30 - 11:15 背泳ぎ初級 (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 オを利用致します。	10:30 - 10:50 アクアシェイプ	30
11:00		★ 10:45 - 11:30 クロール初級 (山中)	★ 10:55 - 11:55 健美操 (沖島)	★ 11:20 - 12:05 クロール初中級 (田中)	11:40 - 12:00 超かんたんステップ (安田)	★ 11:10 - 11:55 背泳ぎ初中級 (川崎)	★ 11:20 - 12:05 背泳ぎ初中級 (城山)	★ 11:20 - 12:05 背泳ぎ初中級 (城山)		★ 11:20 - 12:05 パタフライ初級 (有隅)	★ 11:00 - 11:45 ZUMBA (桐谷)	★ 11:20 - 12:05 平泳ぎ中上級 (有隅)			11:00
30	11:35 - 12:35 リラヨガ (川井田)	★ 11:35 - 12:20 パタフライ中上級 (山中)	12:05 - 13:05 ピラティス (田上)	★ 12:10 - 12:55 平泳ぎ中上級 (田中)	12:10 - 12:40 超かんたんエアロ (安田)	★ 12:00 - 12:45 パタフライ中上級 (川崎)	★ 11:45 - 12:45 ボディバランス (SAMI)		★ 11:40 - 12:40 ヨガ (安田)	★ 12:10 - 12:55 背泳ぎ中上級 (有隅)	★ 12:00 - 13:00 クリバルヨガ (河村)	★ 12:10 - 12:40 フィンスイム (有隅)			12:00
13:00	12:45 - 13:45 Enjoyフラ (山崎)		13:15 - 14:00 Enjoyステップ (安田)		12:50 - 13:35 ポルドプラ (田上)		★ 13:00 - 14:00 古典ハタヨガ (kanayo)		★ 12:55 - 13:55 健身気功体操 入門 (陳)						13:00
30	13:55 - 14:10 シェイプシェイプ (早弥香)	★ 14:10 - 14:55 平泳ぎ初中級 (荒川)	14:10 - 14:40 カーディオアタック		13:45 - 14:30 エアロFUN (田上)	★ 14:10 - 14:55 クロール初級 (川崎)	★ 14:10 - 15:10 Jazz 基礎 (SAMI)	★ 14:10 - 14:55 クロール初級 (城山)	★ 13:30 - 14:15 クロール初中級 (荒川)	★ 13:30 - 14:00 カーディオアタック	★ 13:30 - 14:15 パタフライ初中級 (有隅)	★ 13:30 - 14:15 初心者クラス (城山)	★ 13:30 - 14:00 エアロ入門	★ 13:30 - 14:15 初心者クラス (城山)	30
15:00	14:20 - 15:20 中級エアロ (早弥香)	★ 15:00 - 15:45 背泳ぎ中上級 (荒川)	★ 14:50 - 15:50 メイクボディダンス (ASAHI)			★ 15:00 - 16:00 マスターズ チャレンジ (川崎)	★ 14:10 - 15:10 Jazz 基礎 (SAMI)	★ 15:00 - 15:45 パタフライ中上級 (城山)	★ 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)	★ 14:40 - 15:00 バランスボール	★ 14:20 - 15:05 クロール中上級 (有隅)	★ 14:40 - 15:00 ストレッチポール	★ 14:20 - 15:05 背泳ぎ初中級 (城山)	15:00
30	15:30 - 16:00 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		★ 15:30 - 16:30 社交ダンス (鶴田)		★ 15:20 - 15:50 エアロ入門						30
17:00			17:15 - 18:00 Haruka Classic Ballet主宰 『バレエ教室』 開催の為、スタジオ オを利用致します。				★ 16:50 - 17:50 元氣くらぶ キッズ体操教室			★ 17:00 - 18:00 元氣くらぶ キッズ体操教室					17:00
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									19:00
30	19:30 - 20:10 はじめてヨガ		★ 19:30 - 20:30 夜ヨガ (kanayo)	★ 19:30 - 20:15 背泳ぎ初級 (山中)	★ 19:30 - 20:30 エアロfun (柳)		★ 18:20 - 19:05 シェイプアップ ボクシング (麻植)		★ 19:15 - 19:35 バランスボール (EMI)	★ 19:30 - 20:15 平泳ぎ中上級 (荒川)	★ 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)		★ 20:40 - 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 オを利用致します。	★ 20:20 - 21:05 パタフライ初中級 (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)	★ 20:10 - 20:55 ZUMBA (城山)	★ 20:20 - 21:05 クロール初中級 (山中)					20:00
21:00							★ 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					21:00
30															30

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12 休館日	13	14	15	16
17	18	19 休館日	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

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

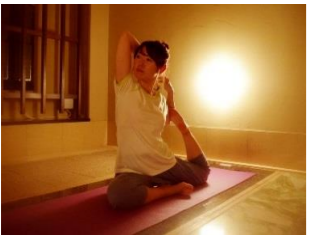


代謝アップエクササイズ

- 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・モーニングストレッチ** 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○。
- 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★★★★  
エネルギーを体動かして体力&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!
- Enjoyステップ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
音楽に合わせてステップ台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です!
- 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!

## 筋トレ系プログラム

筋肉強化して基礎代謝UP! シェイプアップに!

- パワービート** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★★  
音楽に合わせて筋力アップ! 代謝を上げて太りにくい身体を作ります!

## 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qua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quaシェイプ・アqua筋トレ・アquaアウオーク** 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  
元気くらぶ伊都「EVERYDAY FITNESS!」まで  
Tel 092-331-1000

## 元気くらぶ キッズ体操教室

毎週金曜日  
17:00~18:00

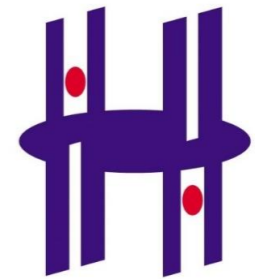
対象: 年中~小学校6年生  
月謝: 5,000円(施設費・冷暖房費込み)  
※兄弟姉妹2人目以降4,000円  
指導者: EVERYDAY FITNESS! スタッフ  
場所: EVERYDAY FITNESS! 2Fスタジオ



**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。  
鉄棒で逆上がり、前回りなども行えます。

~ご挨拶~  
元気くらぶでは、子供向けの体操教室を行っています。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れます。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 元気くらぶ  
TEL: 092-331-1000 (担当: 友納)



厚生労働大臣認定  
健康増進施設

