

# 2020年9月プログラムスケジュール

●…難易度1 ●…難易度2 ●…プール ●…どなたでも参加可

Time	月 Monday			火 Tuesday			水 Wednesday			木 Thursday			金 Friday		土 Saturday			日 Sunday			
	Studio	Gym	Pool	Studio	Gym	Pool	Studio	Gym	Pool	Studio	Gym	Pool	Gym	Pool	Studio	Gym	Pool	Studio	Gym	Pool	
10:30	10:30-11:15 代謝アップ エクササイズ (太田)	10:30-10:40 TRXストレッチ	10:30-11:15 ★ 平泳ぎ 初中级 (山中)	10:30-11:30 健美操 (沖島)	10:30-10:40 TRXストレッチ	10:30-11:15 ★ クロール 初級 (田中)	10:30-10:50 ストレッチ 城山		10:30-11:15 基礎クラス (川崎)	10:30-10:50 痛み改善体操		10:30-11:15 ★ アクアビクス (沖島)	10:30-11:30 エアロ 中級 (安田)		10:30-11:30 ★ ZUMBA (麻植)		10:30-11:15 基礎クラス (城山)	10:30-11:30 ★ ボディ バランス LES MILLS (谷川)		10:30-11:20 ★ アクアシェイプ (荒川)	
11:00							11:00-12:00 ★ 腸&リンパ美人 (桐谷)			11:00-11:30 ★ ステップ初級 (上本)	先着 19名					11:00-11:10 TRXストレッチ (城山)				11:00-11:20 ★ アクアシェイプ (荒川)	
11:30	11:30-12:30 リラヨガ (川井田)	11:30-11:40 TRX筋トレ	11:25-12:10 ★ バタフライ 中級 (山中)	11:45-12:45 ピラティス (田上)	11:40-11:50 TRX筋トレ	11:25-12:10 ★ 背泳ぎ 初中级 (田中)			11:30-11:40 TRX筋トレ	11:25-12:10 ★ 平泳ぎ 初中级 (川崎)		11:45-12:45 Rスリー バランス (SAMI)	12:00-12:10 ★ TRXストレッチ (城山)	11:45-12:45 ★ ヨガ (安田)		11:45-12:30 ★ ボディ コンバット LES MILLS (上本)		11:45-12:30 ★ フィンスイム (城山)	11:45-12:30 ★ ピラティス (谷川)	12:00-12:10 ★ TRX筋トレ (城山)	11:30-12:15 ★ 超初心者 クラス (城山)
12:00			12:30-12:50 ★ アクアシェイプ (スタッフ)			12:20-13:20 ★ マスターズ チャレンジ (田中)			12:15-13:00 ★ エンジョイ フラ (Tamae)			12:15-13:00 ★ バタフライ 初中级 (城山)				12:40-13:00 ★ ポールEX (上本)			12:45-13:15 ★ エアロ初級 (石橋)		
12:45	12:45-13:45 ★ グレースフル フラ (ニレイ)		13:10-13:55 ★ ワンポイント スイム (荒川)	13:00-13:45 ★ エアロ 初中级 (上本)	13:00-13:10 TRXストレッチ	13:30-13:50 ★ チャレンジ アクアシェイプ (スタッフ)			13:15-13:45 ★ ZUMBA (城山)			13:00-14:00 ★ 古典 ハタヨガ (kanayo)	13:00-13:10 ★ TRX筋トレ (城山)	13:10-13:55 ★ 正宗太極拳 伝統太極拳 (陳)		13:15-14:00 ★ エアロ 初中级 (城山)			13:30-13:50 ★ バランスボール (石橋)	14:00-14:20 ★ ストレッチ (石橋)	
13:00									12:15 - 13:45 ★ アクア パーソナル (川崎) 奥側歩行コース 半分を貸し切り 利用させていただきます。				13:10-13:55 ★ クロール 中級 (城山)		14:00-14:10 ★ TRX筋トレ (荒川)						
14:00	14:00-14:45 ★ エンジョイ ステップ (城山)	先着 19名	14:05-15:05 ★ マスターズ チャレンジ (荒川)	14:00-14:20 ★ フォームローラー (石橋)		14:30-15:00 ★ ボディバランス LES MILLS (石橋)			14:00-14:45 ★ やさしい ヨガ (太田)			14:15-15:15 ★ Jazz 基礎 (SAMI)		14:10-14:30 ★ バランスボール (石橋)	14:45-15:15 ★ ボディコンバット LES MILLS (石橋)						
15:00	15:00-15:20 ★ ポールEX (城山)			15:10-15:20 ★ TRX筋トレ								15:30-16:15 ★ 社交ダンス (鶴田)									
16:00													16:00-16:10 ★ TRXストレッチ								
17:00																					
18:00			18:40-18:50 ★ TRXストレッチ		18:40-18:50 ★ TRX筋トレ																
19:00	19:00-19:30 ★ エアロ初級 (上本)		19:15-20:00 ★ バタフライ 中級 (城山)	19:00-19:20 ★ フォームローラー (石橋)		19:40-20:00 ★ アクアシェイプ (上本)	19:00-19:20 ★ バランスボール (石橋)					19:00-20:00 ★ ZUMBA (EMI)	19:15-20:00 ★ 平泳ぎ 初級 (城山)	19:30-20:15 ★ やさしい ヨガ (太田)	19:00-19:10 ★ TRX筋トレ		19:15-20:00 ★ アクアビクス (石橋)				
20:00	19:45-20:15 ★ ボディメイク (上本)			20:15-21:00 ★ ピラティス (山本)		20:10-20:55 ★ クロール 初級 (上本)	20:15-21:00 ★ ボディ コンバット LES MILLS (石橋)					20:10-20:40 ★ パワービート (上本)	20:10-20:55 ★ 背泳ぎ 初中级 (城山)	20:30-21:15 ★ ボディ コンバット LES MILLS (石橋)			20:10-20:55 ★ 基礎 クラス (上本)				
21:00	20:30-21:15 ★ ZUMBA (城山)	20:30-20:40 ★ TRX筋トレ										20:50-21:10 ★ フォームローラー (上本)									

・★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。

・🔥は脂肪燃焼度の高いレッスンです。

・■色はどなたでもご参加頂けます。

その他のレッスンを受講される場合、レギュラー会員様とビ  
ジター様は別途受講料(¥850)が必要になります。

・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。お気軽にご参加ください。

・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。

・TRX体験の定員は8名になります。レッスン10分前より、ジム  
カウンターにて整理券をお配りいたします。

・各定員制レッスンは先着順となっております。予め、ご了承  
ください。

カレンダー9月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9 定休日	10	11	12	13
14	15	16 定休日	17	18	19	20
21	22	23 定休日	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

**スタジオプログラム**  
難易度1

初めてでも大丈夫!!  
簡単な運動で楽しく汗を流しましょう!



**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・体幹を高め代謝UPしていきます。

**健美操** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
健やかにイキイキ美しく自分自身を操る力を身につけます。

**腸&リンパ美人エクササイズ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
腸の動きやリンパの流れを促進し、健康で美しい身体をつくります。

**ボディメイク** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
簡単な筋トレとストレッチで筋力・柔軟性の向上を図ります。

**痛み改善体操** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
身体の機能改善を目的にストレッチと筋トレを行うクラスです。

**Rスリーバランス** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
体をリラックスした状態で、「伸ばす・動かす・整える」3つの要素を軸に筋肉へのアプローチ、バランス力を高めていきます。

**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。

**やさしいヨガ** 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!

**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。

**エンジョイフラ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
初めてフラに挑戦する方オススメ! 音楽に合わせて楽しく踊ります。

**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。

**バランスボール** 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!

**ボールEX** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
ボールを使って楽しくエクササイズ!

**ストレッチ** 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。

**フォームローラー** 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。

**エアロ初級** 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!

**ステップ初級** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
ステップ台を使った簡単な基本動作で脂肪燃焼・筋力アップを目指します。



**スタジオプログラム**  
難易度2

スキルを高めながら  
心身ともにパワーアップ



**エアロ初級** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
エアロビクスの動きを組み合わせ、全身を動かし脂肪燃焼!

**エアロ中級** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
エアロビクスのコンビネーションを楽しむクラスです。

**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!

**エンジョイステップ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
動きを組み合わせ、様々なコンビネーションを楽しみましょう!

**ボディコンバット** LESMILLS BODYCOMBAT 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
ボクシング、空手、ムエタイ、太極拳などの動作が取り入れられています。音楽に合わせてパンチやキック! エネルギッシュに動いていきます。

**ボディバランス** LESMILLS BODYBALANCE 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
ヨガ・太極拳・ピラティスの動きを音楽にのせて行うエクササイズです。柔軟性やバランス力、コアの筋力アップ、身体機能の向上を図ります。

**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。

**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。

**正宗太極拳** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
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

**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!



**ジム・プールをご利用の方なら、どなたでもご参加いただけます!**



**TRXストレッチ・TRX筋トレ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
自分の体重を負荷にして筋力・バランス・柔軟性・体感力の要素を向上します

**プールプログラム**

水中歩行から泳法まで  
丁寧に指導します



クロール・平泳ぎ・バタフライ・背泳ぎ(初級/中級/中上)  
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!

**超初心者クラス** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
泳ぐことにチャレンジしたい方のクラス。顔付けやもぐりを練習します。

**基礎クラス** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
浮き身や呼吸法など、泳ぎの基本を練習していきます。

**ワンポイントスイム** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
丁寧に気になるところのアドバイスをしていきます。

**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出場を目指す方向けのレッスンです。

**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!

**スイムトレーニング** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
個人メドレーや1000m達成を目標に泳いでいきます。

**アクアビクス** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
音楽に合わせて水中で全身動かし、脂肪燃焼をしていきます。

**アクアウォーク** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
様々な歩き方で全身の筋力を動かしていきます。

**アクアシェイプ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
胸・背中・お腹・脚の大筋群を刺激し、効率よく体を引き締めます!



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**