

2020年11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 ★ バタフライ 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 ★ 背泳ぎ 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)	10:30-11:30 古典 ハタヨガ (kanayo)		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)		11:00-11:30 アクアシェイプ (荒川)	11:00-11:30 アクアシェイプ (荒川)
11:00							11:00-12:00 腸&リンパ美人 (桐谷)									11:00-11:10 TRXストレッチ (城山)				11:00-11:30 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 ★ 平泳ぎ 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 ★ クロール 初中级 (田中)	11:30-11:40 TRX筋トレ	11:25-12:10 ★ バタフライ 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 (川崎)		11:45-12:45 ヨガ (安田)	12:00-12:10 ★ TRXストレッチ (荒川)	11:45-12:30 ボディ コンバット LES MILLS (上本)		11:25-11:55 フィンスイム (城山)	11:45-12:30 ピラティス (谷川)	12:20-12:30 TRX筋トレ (城山)	11:40-12:25 超初心者 クラス (城山)	
12:00							12:15-13:00 エンジョイ フラ (Tamae)														
12:45	12:45-13:45 グレースフル フラ (ニレイ)		13:00-13:30 ★ アクアパーソナル (荒川)	13:00-13:45 エアロ 初中级 (上本)	12:40-12:50 TRXストレッチ	12:20-13:20 ★ マスターズ チャレンジ (田中)	13:15-13:45 ZUMBA (城山)			13:00-14:00 ★ ボディ バランス LES MILLS (桐谷)	13:00-13:10 TRX筋トレ	13:10-13:55 ★ 背泳ぎ 中級 (城山)	13:00-14:00 正宗太極拳 伝統太極拳 (陳)	13:30-13:40 TRX筋トレ (荒川)	13:15-14:00 エアロ 初中级 (城山)		12:45-13:15 エアロ初級 (石橋)	13:30-13:50 ポールEX (石橋)	14:00-14:20 ストレッチ (石橋)		
13:00																					
14:00	14:00-14:45 ★ ステップ 初中级 (城山)	先着 19名	14:30-15:30 ★ マスターズ チャレンジ (荒川)	14:00-14:20 フォームローラー ボディバランス LES MILLS (石橋)	14:00-14:20 フォームローラー	14:00-15:00 ★ アクアパーソナル (田中)	14:00-14:45 やさしい ヨガ (太田)			14:15-15:15 Jazz 基礎 (SAMI)	15:30-16:15 社交ダンス (鶴田)	15:30-15:40 TRXストレッチ	14:10-14:30 ポールEX 14:45-15:15 ボディコンバット LES MILLS (石橋)								
15:00	15:00-15:20 ★ フォームローラー (城山)		15:35-16:05 ★ アクアパーソナル (荒川)		15:30-15:40 TRX筋トレ																
16:00				15:30 - 16:00 岩盤ヨガ (上本) 岩盤浴(陽の癒) 定員13名 ※マスター会員限定(要予約)																	
17:00																					
18:00																					
19:00	19:00-19:30 ★ エアロ初級 (上本)		19:15-20:00 ★ 背泳ぎ 中級 (城山)	19:00-19:30 ★ ステップ初級 (上本)	18:40-18:50 TRXストレッチ	19:40-20:00 先着 19名	19:15-20:00 ★ ボディ コンバット LES MILLS (石橋)			19:00-20:00 ★ ZUMBA (EMI)	19:15-20:00 ★ バタフライ 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)			19:45-20:30 ★ ボディ バランス LES MILLS (石橋)			20:10-20:55 ★ クロール 初級 (上本)	20:10-20:30 ★ フォームローラー ストレッチ (石橋)		20:15-21:00 ピラティス (山本)	20:10-20:55 ★ 平泳ぎ 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		20:40-21:00 ★ フォームローラー (石橋)																	

腸&リンパ美人エクササイズ
先着25名
フィットネスカウンターにて
当日10:20~受付開始
定員なり次第終了します。
予めご了承ください。
(電話受付不可)

16:10 - 19:10
やまうら
体操クラブ
開催の為、スタジオ
を利用致します。

- ★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さいます。
- 🔥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11月

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

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!

ステップ初級 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。

アクアパーソナル
有料個人レッスン。泳法から水中運動まで幅広く指導します。詳細は別紙にてご確認ください。

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