

2020年12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 ★ 背泳ぎ 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 ★ 平泳ぎ 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 ★ 朝ヨガ (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	
11:00							11:00-12:00 腸&リンパ美人 (桐谷)		11:00-12:00 ★ 腸&リンパ美人 (川崎)							11:00-11:10 TRXストレッチ (麻植)				11:00-11:30 ★ アクアシェイプ	
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 ★ クロール 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 ★ パタフライ 初中级 (田中)	11:30-11:40 TRX筋トレ	11:25-12:10 ★ 背泳ぎ 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	12:15-13:00 ★ パタフライ 初中级 (城山)	11:45-12:45 ヨガ (安田)	12:00-12:10 ★ TRXストレッチ	12:15-13:00 ★ クロール 初中级 (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	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)		12:15-13:00 ★ エンジョイ フラ (Tamae)												
13:00	12:45-13:45 ★ グレースフル フラ (ニレイ)	13:00-13:40 ★ TRXストレッチ	13:00-13:30 ★ アクアパーソナル	13:00-13:45 ★ エアロ 初中级 (上本)	13:30-13:40 ★ TRXストレッチ	13:30-13:50 ★ アクアシェイプ	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 ★ 平泳ぎ 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	13:10-13:55 ★ 背泳ぎ 中級 (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)	
14:00	14:00-14:45 ★ ステップ 初中级 (城山)	14:30-15:30 ★ マスターズ チャレンジ (荒川)	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 (石橋)	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 ★ ポールEX (石橋)	14:45-15:15 ★ ボディコンバット LES MILLS (石橋)	14:10-14:30 ★ ポールEX (石橋)	14:45-15:15 ★ ボディコンバット LES MILLS (石橋)	14:10-14:30 ★ ポールEX (石橋)	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)	15:35-16:05 ★ アクアパーソナル (荒川)	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)	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)	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)	15:30-16:15 ★ 社交ダンス (鶴田)	15:30-16:15 ★ 社交ダンス (鶴田)	15:30-16:15 ★ 社交ダンス (鶴田)	15:30-16:15 ★ 社交ダンス (鶴田)	15:30-16:15 ★ 社交ダンス (鶴田)	15:30-16:15 ★ 社交ダンス (鶴田)	15:30-16:15 ★ 社交ダンス (鶴田)	15:30-16:15 ★ 社交ダンス (鶴田)							
16:00				17:00-18:50 ★ キッズ スポーツ教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	17:00-18:50 ★ キッズ スポーツ教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	17:00-18:50 ★ キッズ スポーツ教室 開催の為、スタジオ を利用致します。															
17:00																					
18:00		18:40-18:50 ★ TRXストレッチ	18:40-18:50 ★ TRXストレッチ	18:40-18:50 ★ TRXストレッチ	18:40-18:50 ★ TRXストレッチ	18:40-18:50 ★ TRXストレッチ	18:40-18:50 ★ TRXストレッチ	18:40-18:50 ★ TRXストレッチ	18:40-18:50 ★ TRXストレッチ	18:40-18:50 ★ TRXストレッチ	18:40-18:50 ★ TRXストレッチ	18:40-18:50 ★ TRXストレッチ	18:40-18:50 ★ TRXストレッチ	18:40-18:50 ★ TRXストレッチ							
19:00	19:00-19:30 ★ エアロ初級 (上本)	19:15-20:00 ★ 平泳ぎ 中級 (城山)	19:15-20:00 ★ 平泳ぎ 中級 (城山)	19:00-19:30 ★ ステップ初級 (上本)	19:40-20:00 ★ アクアシェイプ (上本)	19:40-20:00 ★ アクアシェイプ (上本)	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 ★ 背泳ぎ 初級 (城山)	19:15-20:00 ★ 背泳ぎ 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)	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)	20:30-21:15 ★ ZUMBA (城山)	20:30-21:15 ★ ZUMBA (城山)	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)	20:10-20:55 ★ クロール 初級 (上本)	20:15-20:45 ★ ボディメイク (石橋)	20:15-21:00 ★ ピラティス (山本)	20:10-20:55 ★ クロール 初中级 (城山)	20:10-20:55 ★ クロール 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)	20:10-20:55 ★ 基礎 クラス (上本)	20:10-20:55 ★ 基礎 クラス (上本)							
21:00				20:40-21:00 ★ フォームローラー (石橋)	20:40-21:00 ★ フォームローラー (石橋)	20:40-21:00 ★ フォームローラー (石橋)		20:30-21:00 ★ 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)													

・★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12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	24	25	26	27
28	29 レッスン x	30 レッスン x	31 フィットネ ス休			

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。

朝ヨガ 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
心身を整え、1日を快適に過ごせる効果が期待できます。



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