

2021年7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) | 10:30-11:30 やさしい ヨガ (太田) | 10:40-10:50 TRX筋トレ | 10:30-11:15 基礎クラス (川崎) | 10:30-11:30 朝ヨガ (kanayo) | 10:40-10:50 TRXストレッチ | 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) | 10:40-10:50 TRXストレッチ | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:00-11:30 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 ★ 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) | 11:45-12:15 ★ ホテコンバット LES MILLS (石橋) | | 11:25-12:10 ★ バタフライ 初中级 (川崎) | 11:45-13:15 Jazz基礎 入門 (SAMI) | | | 11:45-12:45 ★ ヨガ (安田) | 12:00-12:10 ★ TRXストレッチ | 11:45-12:45 ユニバーサル ヨガアース (麻植) | 11:25-11:55 ★ 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) | | 11:40-12:25 ★ 超初心者 クラス | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:45 | 12:45-13:45 ★ グレースフル フラ (ニレイ) | | 12:30-12:50 ★ アクアウォーク | 13:00-13:30 ★ ホテコンバット LES MILLS (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) | 12:30-13:15 ★ エンジョイ フラ (Tamae) | | 12:15-12:45 ★ 12:45-13:15 ★ 13:15-13:45 ★ 13:45-14:15 ★ アクアパーソナル (川崎) | 12:40-12:50 ★ TRX筋トレ | | 12:15-13:00 ★ クロール 初中级 (城山) | 13:00-14:00 ★ 正宗太極拳 伝統太極拳 (陳) | 12:15-13:00 ★ 平泳ぎ 初中级 (荒川) | 13:00-13:45 ★ ボディ コンバット LES MILLS (石橋) | | 12:40-13:00 ★ ポールEX 石寄 | 13:15-14:00 ★ エアロ 初中级 (城山) | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00-14:30 ★ ホテコンバット LES MILLS | 13:30-13:40 ★ TRXストレッチ | 13:35-14:20 ★ 四泳法 スイム (荒川) | 13:45-14:30 ★ エアロ 初中级 | 14:00-15:00 ★ アクアパーソナル (田中) | 13:30-13:50 ★ アクアシェイプ | 13:30-14:30 ★ ZUMBA (桐谷) | | 13:30-14:30 ★ ボディ バランス LES MILLS (桐谷) | 14:45-15:30 ★ ステップ 初中级 (城山) | 15:30-15:40 ★ TRXストレッチ | | 14:15-15:15 ★ 腸&リンパ美人 エクササイズ ※先着25名 (桐谷) | 14:00-14:30 ★ アクアパーソナル (荒川) | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:40 | 14:40-15:00 ★ フォームローラー (石寄) | 14:30-15:30 ★ マスターズ チャレンジ (荒川) | 15:15-15:45 ★ リズムシェイプ (石寄) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | 四泳法スイム (週替わり) ①バタフライ ②背泳ぎ ③平泳ぎ ④クロール | | | 15:35-16:05 ★ アクアパーソナル (荒川) | | | 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。 | | | 17:40-18:30 ★ やまうら 体操クラブ 開催の為、スタジオ を利用致します。 | | | 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。 | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:40 | | 18:40-18:50 ★ TRXストレッチ | | | 18:40-18:50 ★ TRX筋トレ | | | 18:40-18:50 ★ TRXストレッチ | | | 18:40-18:50 ★ TRX筋トレ | | 18:40-18:50 ★ TRX筋トレ | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:15-20:00 ★ ZUMBA (城山) | | | 19:15-19:45 ★ ステップ初級 (安田) | | 19:15-20:00 ★ 基礎 クラス (上本) | 19:15-19:45 ★ エアロ初級 (久保田) | | 19:00-20:00 ★ ZUMBA (EMI) | | 19:15-20:00 ★ バタフライ 初級 (城山) | | 19:15-20:00 ★ クロール 初中级 (城山) | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 20:15-21:00 ★ ボディ バランス LES MILLS (石寄) | 20:10-20:55 ★ 背泳ぎ 中級 (城山) | | 20:00-21:00 ★ ヨガ (安田) | | 20:10-20:30 ★ アクアシェイプ (上本) | 20:00-20:20 ★ フォームローラー (久保田) | | 20:15-20:45 ★ リズムシェイプ (久保田) | | 20:10-20:55 ★ 平泳ぎ 初中级 (城山) | | 20:10-20:30 ★ アクアシェイプ (城山) | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

・★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7月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|-----------|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 定休日 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 定休日 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 定休日 | 29 | 30 | 31 | |

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。

ユニバーサルヨガアース 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
音×ヨガ×禅 3つの要素を取り入れ、心やカラダを整えていきます。

Jazz基礎入門 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
バランスストレッチ、身体の柔軟性を高め、基本となる動作を丁寧に学び、初めての方でも楽しく踊ることができます。

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。

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★★★
ステップ台の簡単な基本動作で脂肪燃焼・筋力アップを目指します。

リズムシェイプ 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
音楽に合わせて簡単な有酸素運動と筋トレを行います。

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



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!



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

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!

四泳法スイム 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
週替わりで四泳法をマスターしていきます。

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

岩盤浴 陽の癒 2021年7月プログラムスケジュール

| | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat | 日 Sun |
|-------|---|----------------------------|-------|-------------------------------|-------------------------------|-------|-------|
| 11:00 | | | | | | | |
| 12:00 | 12:10~12:40 背中すっきり (城山) | | | 11:30~12:00 お腹すっきり (城山) | | | |
| 13:00 | 12:50~13:20 脚すっきり (城山) | 13:00~13:30 温ヨガ (石寄) | | | 13:10~13:40 背中すっきり (石寄) | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | 15:30~16:00 温ヨガ (太田) | | |
| 17:00 | <p>・マスター会員様限定のレッスンとなっております。</p> <p>・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。(※定員 8名)</p> <p>・ご予約はフィットネスカウンターまたは、お電話にてお問合せください。(当日予約のみ)</p> <p>・祝日は岩盤浴レッスンをすべて休講とさせていただきます。予め、ご了承ください。</p> | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 20:00 | 19:30~20:00 温ヨガ (石寄) | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |



レッスン紹介

- ・温ヨガ 呼吸を整え全身を使ったポーズを行い、内側からカラダを温めます。
- ・背中すっきり 肩甲骨まわりのストレッチと筋トレを行い、美姿勢を目指します。肩こり改善にもおすすめ。
- ・お腹すっきり お腹、腰まわりの筋力を強化し、ぽっこりお腹を引き締めます。
- ・脚すっきり ストレッチと筋トレを行い、むくみのない美脚を目指します。ヒップアップにもおすすめ。