

# 2021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 ★ 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 ★ バタフライ 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 アクアピクス (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)	10:30-11:15 エアロ 初中级 (上本)		11:00-11:20 アクアシェイプ	
11:00			11:25-12:10 ★ クロール 中級 (山中)	11:45-12:45 ピラティス (田上)	12:00-12:10 TRX筋トレ	11:25-12:10 ★ 平泳ぎ 初中级 (田中)	11:45-12:30 ★ ボディ コンパット (岡)		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 (石橋)	11:30-12:00 アクアシェイプ (荒川)	11:45-12:30 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)	11:30-12:30 ホディ コンデショニング (上本)		11:30-12:15 超初心者 クラス (城山)	
12:00	11:30-12:30 リラヨガ (川井田)																				
13:00	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	13:00-14:00 ★ ホディ コンデショニング (古野)		12:20-13:20 ★ マスターズ チャレンジ (田中)	12:45-13:45 ★ ZUMBA (桐谷)		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)	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)	12:15-13:00 ★ クロール 初中级 (城山)	13:00-14:00 ★ ボディ コンパット (麻植)	12:40-13:25 ★ ボディ コンパット (麻植)	12:40-13:10 ★ エアロ初級	13:20-13:40 ★ フォームローラー (久保田)			
14:00	14:00-14:45 ★ ステップ 初中级 (城山)	13:30-13:40 ★ TRXストレッチ	13:35-14:20 ★ 四泳法 スイム (荒川)	14:15-14:45 ★ ホディコンパット (上本)		14:00-15:00 ★ アクアパーソナル (田中)			13:30-14:30 ★ ボディ バランス (桐谷)	14:45-15:30 ★ エアロ 初中级 (久保田&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)							
15:00																					
16:00	16:10-18:50 ★ やまうら 体操クラブ 開催の為、スタジオ を利用致します。	16:30-18:45 ★ キッズ 水泳教室 開催の為、5コース 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。							16:45-18:40 ★ キッズ スポーツ教室 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。								
17:00																					
18:00																					
19:00	19:15-20:15 ★ ZUMBA (EMI)	18:40-18:50 ★ TRXストレッチ	19:15-20:00 ★ バタフライ 初級 (城山)	19:15-19:45 ★ ステップ初級 (安田)	18:40-18:50 ★ TRX筋トレ	19:15-20:00 ★ 基礎 クラス (上本)	18:40-18:50 ★ TRXストレッチ		19:00-19:45 ★ ZUMBA (KOTO)				19:30-20:15 ★ 代謝アップ ヨガ (太田)	18:40-18:50 ★ TRX筋トレ	19:15-20:00 ★ 背泳ぎ 初中级 (城山)						
20:00	20:30-21:15 ★ ダンスエアロ 初級 (EMI)		20:10-20:55 ★ 平泳ぎ 初中级 (城山)	20:00-21:00 ★ ヨガ (安田)		20:10-20:30 ★ アクアシェイプ (上本)			20:00-20:30 ★ ボディメイク (久保田)				20:30-21:15 ★ ボディ コンパット (上本)		20:10-20:30 ★ アクアシェイプ (城山/久保田)						
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11月

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

**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。

**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。

**ダンスエアロ初級** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
エアロビクスのステップで脂肪燃焼しながらダンスの動きを取り入れ踊ります。

**ボディコンディショニング** 難易度◆◆◆  
筋肉や関節の機能を高め、身体の不調や姿勢を改善します。



**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



**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。

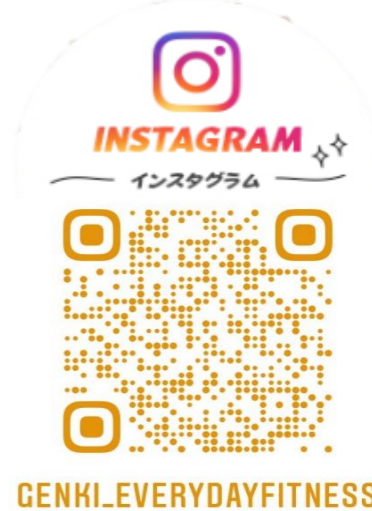
**フィンスイム** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
足ひれを使い楽しく泳ぎましょう!

**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11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				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)				13:10~13:40 背中すっきり (城山)		
14:00			★ 14:15~14:45 骨盤調整ストレッチ (太田)				
15:00							
16:00							
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。                      ・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)                      ・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)                      ・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				19:15~19:45 脚すっきり (石橋)			
20:00							
21:00							



## レッスン紹介

- ・骨盤調整ストレッチ 股関節まわりをほぐし、骨盤のゆがみ改善、柔軟性を高めます。
- ・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。