

2022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	Studio	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 初級 (山中)	10:30-11:30 健美操 (沖島)	10:30-10:40 TRX筋トレ	★ 10:30-11:15 クロール 初級 (前田)	10:30-11:30 やさしい ヨガ (太田)	10:30-10:40 TRXストレッチ	10:30-11:15 基礎クラス (川崎)	10:30-11:30 朝ヨガ (kanayo)	10:30-10:40 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)	10:30-10:40 TRX筋トレ	10:30-11:30 ZUMBA (麻植)		★ 10:30-11:00 フィンスイム (工藤)	10:30-11:15 エアロ 初級 (上本)			
11:00			★ 11:25-12:10 バタフライ 中級 (山中)	11:45-12:45 ピラティス (田上)		★ 11:25-12:10 背泳ぎ 初級 (前田)	11:45-12:45 ★ ボディ コンバット LESMILLS (石橋)		★ 11:25-12:10 クロール 初級 (川崎)								★ 11:10-11:55 超初心者 クラス (工藤)	11:30-12:30 ボディ コンディショニング (上本)		11:00-11:30 アクアビクス (石橋)	
12:00	11:30-12:30 リラヨガ (川井田)									11:45-12:25 Rスリー バランス (SAMI)		★ 12:15-13:00 バタフライ 初級 (工藤)	11:45-12:45 ヨガ (安田)		11:45-12:30 ユニバーサル ヨガアース (麻植)			11:30-12:30 ボディ コンディショニング (上本)			
13:00	12:45-13:30 ★ エアロ 初級 (久保田)	13:00-13:10 TRX筋トレ		13:00-13:45 ★ ボディ コンバット LESMILLS (岡)	13:00-13:10 TRXストレッチ				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)	13:35-14:35 ★ ボディ バランス LESMILLS (桐谷)		★ 13:10-13:55 平泳ぎ 中級 (工藤)	13:00-14:00 腸&リンパ美人 エクササイズ ※要予約 (桐谷)	12:15-13:00 ★ アクアシェイプ 初級 (石橋)	12:15-13:00 ★ 背泳ぎ 初級 (荒川)	13:10-13:55 ★ 平泳ぎ 中級 (荒川)	12:40-13:25 ★ ボディ コンバット LESMILLS (麻植)	12:40-13:10 ★ エアロ初級 (久保田)			
14:00	13:40-14:00 フォームローラー		13:35-14:20 四泳法 スイム (荒川)	14:00-14:20 ポールEX														12:40-13:10 ★ エアロ初級 (久保田)			
15:00	14:10-14:40 リズムシェイプ (久保田)		14:30-15:30 マスターズ チャレンジ (荒川)	14:30-15:00 ★ ステップ初級 (石橋)														13:20-13:40 ★ フォームローラー (久保田)			
16:00		15:35-16:05 ★ アクアパーソナル (荒川)		15:30-16:30 ★ フラダンス 教室 開催の為、スタジオ を利用致します。														13:40-14:25 ★ ボディ ステップ LESMILLS (岡)			
17:00	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。		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	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。								16:45-18:40 ★ キッズ スポーツ教室 開催の為、スタジオ を利用致します。			
18:00																					
19:00	19:00-20:00 ★ ZUMBA (MIDORI)	18:40-18:50 TRXストレッチ		19:15-19:45 ★ ボディメイク (久保田)						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。								16:45-18:40 ★ キッズ スポーツ教室 開催の為、スタジオ を利用致します。			
20:00				19:30-20:15 ★ 平泳ぎ 初級 (工藤)																	
21:00	20:15-21:00 ルーシー ダットン (MIDORI)			20:00-20:45 ★ MOSSA グループファイト (久保田)																	
				20:25-20:55 ★ フィンスイム (工藤)																	

・★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。
 ・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 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	30				

トレーニング・プールの終了は、平日 22:00 (最終受付 21:30) 土・日 21:00 (最終受付 20:30) 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!

フォームローラー 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。

ボディコンディショニング 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
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。

ルーシーダットン 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
腹式呼吸とポーズを組み合わせ身体を歪みを整えるタイ式ヨガ



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!

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。



ボディステップ LESMILLS BODYSTEP 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
全身を鍛える有酸素運動で下半身を引き締めます。

MOSSA グループファイト 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
総合格闘技のカーディオとストレングスを組み合わせ、楽しみながら身体全体を強化していきます。

フラダンス教室 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
第1~第3火曜日の月3回開催(1回1500円)

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/中級)
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。

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。

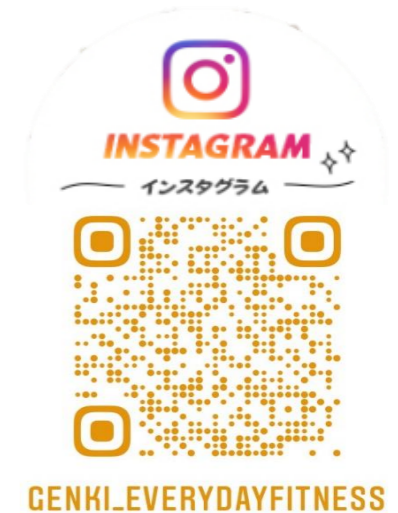
フィンスイム 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
足ひれを使い楽しく泳ぎましょう!

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・日程に関してのお問い合わせは
元氣くらぶ伊都「EVERYDAY FITNESS!」まで
Tel 092-331-1000

岩盤浴 陽の癒 2022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
10:00							
11:00				★ 11:40~12:10 脚すっきり (久保田)	10:50~11:20 全身すっきり (石橋/沖島)		
12:00							
13:00	★ 12:50~13:20 お腹すっきり (太田/沖島)						
14:00			14:15~14:45 骨盤調整ストレッチ (太田)				
15:00							
16:00							
17:00	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 						
18:00							
19:00				19:15~19:45 全身すっきり (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。