

# 2022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	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 クロール 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 パタフライ 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 背泳ぎ 中級 (山中)	11:45-12:45 ピラティス (田上)		★ 11:25-12:10 平泳ぎ 初級 (前田)	11:45-12:45 ボディ コンバット LESMILLS (石橋)		★ 11:25-12:10 パタフライ 初級 (川崎)								11:10-11:55 超初心者 クラス (工藤)	11:30-12:30 ホディ コンディショニング (上本)		11:00-11:20 アクアシェイプ (石橋/久保田)	
12:00	11:30-12:30 リラヨガ (川井田)																				
13:00	12:45-13:30 エアロ 初級 (久保田)	13:00-13:10 TRX筋トレ	13:35-14:20 四泳法 スイム (荒川)	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)			12:30-13:20 Jazz基礎 (SAMI)	13:00-13:10 TRX筋トレ	12:15-13:00 背泳ぎ 初級 (工藤)	13:10-13:55 クロール 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)	13:30-13:40 TRXストレッチ	13:10-13:55 クロール 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	13:20-13:40 フォームローラー (久保田)		
14:00	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)	14:00-14:20 ポールEX					13:35-14:35 ボディ バランス LESMILLS (桐谷)				14:15-15:00 ZUMBA (桐谷)	14:00-14:30 アクアパーソナル (荒川)	13:40-14:25 ボディ ステップ LESMILLS (岡)						
15:00			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。																	
16:00																					
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パタフライ 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。					16:45-18:35 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。					16:45-18:35 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)		★ 19:30-20:15 クロール 初級 (工藤)			19:15-20:15 ZUMBA (KOTO)		★ 19:30-20:15 パタフライ 初級 (工藤)		19:15-20:00 やさしい ヨガ (太田)		19:20-19:50 アクアビクス (石橋)						
20:00	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)			20:30-20:50 ボディメイク (石橋)				20:15-21:00 ボディ コンバット LESMILLS (石橋)								
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。  
 ・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	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	29	30 レッスン 全休講	31 年末休	
1/1~1/3 年末休						

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** 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。

**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・変える」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。

**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★★★  
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。

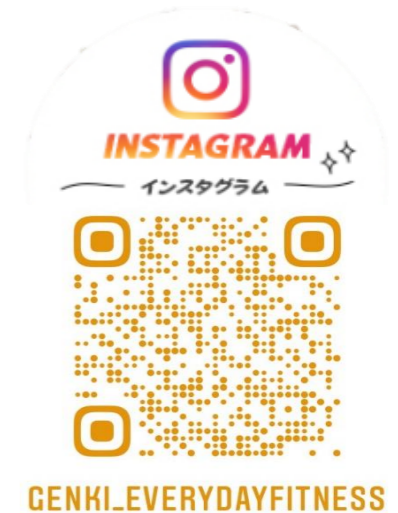
**フィンスイム** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
足ひれを使い楽しく泳ぎましょう!

**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  
元気くらぶ伊都「EVERYDAY FITNESS!」まで  
**Tel 092-331-1000**

# 岩盤浴 陽の癒 2022年12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				★	10:50~11:20 全身すっきり (谷川)		
12:00				11:40~12:10 背中すっきり (久保田)			
13:00	★						
14:00	12:50~13:20 脚すっきり (谷川)		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。</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				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。
- ・全身すっきり 上半身から下半身まで全ての筋肉を鍛え引き締めます。