

2023年1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 ★ パタフライ 初中级 (山中)	10:30-11:30 ★ 健美操 (沖島)	10:30-10:40 TRX筋トレ	10:30-11:15 ★ 青泳ぎ 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 ★ アクアピクス (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)		10:30-11:15 ★ フィンスイム (工藤)	10:30-11:15 ★ ボディ バランス LESMILLS (谷川)					
11:00			11:25-12:10 ★ 平泳ぎ 中級 (山中)	11:45-12:45 ★ ピラティス (田上)		11:25-12:10 ★ クロール 初中级 (前田)	11:45-12:45 ★ ポディ バランス LESMILLS (桐谷)		11:25-12:10 ★ 青泳ぎ 初中级 (川崎)			11:45-12:25 ★ RSリー バランス (安田)		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)		11:25-12:10 ★ 超初心者 クラス (工藤)	11:30-12:15 ★ ヨガ (谷川)			11:00-11:20 ★ アクアシェイプ (石橋/久保田)	
12:00																							
13:00	12:45-13:30 ★ エアロ 初中级 (久保田)	13:00-13:10 ★ TRX筋トレ	13:35-14:20 ★ コンパット LESMILLS (岡)	13:00-13:45 ★ ポディ (岡)	13:00-13:10 ★ TRXストレッチ	13:00-13:45 ★ ラテンエアロ (桐谷)	12:15-12:45 ★ アクアパーソナル (川崎)	13:00-13:45 ★ ラテンエアロ (桐谷)	12:15-12:45 ★ Jazz基礎 (SAMI)	13:00-13:10 ★ TRX筋トレ	13:10-13:55 ★ パタフライ 中級 (工藤)	13:00-14:00 ★ 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 ★ パタフライ 中級 (荒川)	13:30-13:40 ★ TRXストレッチ	13:40-14:25 ★ ポディ ステップ LESMILLS (岡)		12:30-13:00 ★ エアロ初級 (久保田)	13:10-13:20 ★ 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)	15:35-16:05 ★ アクアパーソナル (荒川)	14:00-14:20 ★ ポールEX (荒川)	14:30-15:00 ★ マスターズ ステップ初級 (久保田)	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。	14:00-14:30 ★ アクアパーソナル (荒川)	14:00-14:25 ★ ポディ (岡)	14:15-15:00 ★ ZUMBA (桐谷)	14:00-14:30 ★ アクアパーソナル (荒川)	14:15-15:00 ★ ZUMBA (桐谷)	14:15-15:00 ★ ZUMBA (桐谷)	14:15-15:00 ★ ZUMBA (桐谷)	14:15-15:00 ★ ZUMBA (桐谷)	14:15-15:00 ★ ZUMBA (桐谷)	14:15-15:00 ★ ZUMBA (桐谷)	14:15-15:00 ★ ZUMBA (桐谷)	14:15-15:00 ★ ZUMBA (桐谷)	14:15-15:00 ★ ZUMBA (桐谷)	14:15-15:00 ★ ZUMBA (桐谷)	14:15-15:00 ★ ZUMBA (桐谷)	14:15-15:00 ★ ZUMBA (桐谷)	14:15-15:00 ★ ZUMBA (桐谷)
15:00																							
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。		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。		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。	16:45-18:35 ★ キッズ スポーツ教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	16:45-18:35 ★ キッズ スポーツ教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	16:45-18:35 ★ キッズ スポーツ教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	16:45-18:35 ★ キッズ スポーツ教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	16:45-18:35 ★ キッズ スポーツ教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	16:45-18:35 ★ キッズ スポーツ教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	16:45-18:35 ★ キッズ スポーツ教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	16:45-18:35 ★ キッズ スポーツ教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	16:45-18:35 ★ キッズ スポーツ教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	16:45-18:35 ★ キッズ スポーツ教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	16:45-18:35 ★ キッズ スポーツ教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	16:45-18:35 ★ キッズ スポーツ教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	16:45-18:35 ★ キッズ スポーツ教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	16:45-18:35 ★ キッズ スポーツ教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	16:45-18:35 ★ キッズ スポーツ教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	16:45-18:35 ★ 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	18:40-18:50 ★ TRXストレッチ		18:40-18:50 ★ TRX筋トレ	18:45-20:45 ★ フラメンコ 教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	18:40-18:50 ★ TRX筋トレ	18:45-20:45 ★ フラメンコ 教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	18:45-20:45 ★ フラメンコ 教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	18:45-20:45 ★ フラメンコ 教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	18:45-20:45 ★ フラメンコ 教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	18:45-20:45 ★ フラメンコ 教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	18:45-20:45 ★ フラメンコ 教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	18:45-20:45 ★ フラメンコ 教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	18:45-20:45 ★ フラメンコ 教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	18:45-20:45 ★ フラメンコ 教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	18:45-20:45 ★ フラメンコ 教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	18:45-20:45 ★ フラメンコ 教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	18:45-20:45 ★ フラメンコ 教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	18:45-20:45 ★ フラメンコ 教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	18:45-20:45 ★ フラメンコ 教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	18:45-20:45 ★ フラメンコ 教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	18:45-20:45 ★ フラメンコ 教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	18:45-20:45 ★ フラメンコ 教室 開催の為、スタジオ を利用致します。	
20:00	19:00-20:00 ★ ZUMBA (MIDORI)		19:30-20:15 ★ クロール 初中级 (工藤)	19:15-19:45 ★ ポディメイク (久保田)	19:30-20:15 ★ クロール 初中级 (工藤)	19:15-19:45 ★ ポディメイク (久保田)	19:15-19:45 ★ ポディメイク (久保田)	19:15-19:45 ★ ポディメイク (久保田)	19:15-19:45 ★ ポディメイク (久保田)	19:15-19:45 ★ ポディメイク (久保田)	19:15-19:45 ★ ポディメイク (久保田)	19:15-19:45 ★ ポディメイク (久保田)	19:15-19:45 ★ ポディメイク (久保田)	19:15-19:45 ★ ポディメイク (久保田)	19:15-19:45 ★ ポディメイク (久保田)	19:15-19:45 ★ ポディメイク (久保田)	19:15-19:45 ★ ポディメイク (久保田)	19:15-19:45 ★ ポディメイク (久保田)	19:15-19:45 ★ ポディメイク (久保田)	19:15-19:45 ★ ポディメイク (久保田)	19:15-19:45 ★ ポディメイク (久保田)	19:15-19:45 ★ ポディメイク (久保田)	
21:00	20:15-21:00 ★ ルーシー ダットン (MIDORI)	20:25-20:55 ★ フィンスイム (工藤)	20:25-20:55 ★ フィンスイム (工藤)	20:00-20:45 ★ MOSSA (久保田)	20:25-20:55 ★ フィンスイム (工藤)	20:00-20:45 ★ MOSSA (久保田)	20:00-20:45 ★ MOSSA (久保田)	20:00-20:45 ★ MOSSA (久保田)	20:00-20:45 ★ MOSSA (久保田)	20:00-20:45 ★ MOSSA (久保田)	20:00-20:45 ★ MOSSA (久保田)	20:00-20:45 ★ MOSSA (久保田)	20:00-20:45 ★ MOSSA (久保田)	20:00-20:45 ★ MOSSA (久保田)	20:00-20:45 ★ MOSSA (久保田)	20:00-20:45 ★ MOSSA (久保田)	20:00-20:45 ★ MOSSA (久保田)	20:00-20:45 ★ MOSSA (久保田)	20:00-20:45 ★ MOSSA (久保田)	20:00-20:45 ★ MOSSA (久保田)	20:00-20:45 ★ MOSSA (久保田)	20:00-20:45 ★ MOSSA (久保田)	

★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

カレンダー1月

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

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!

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

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



代謝アップエクササ. (谷川/久保) 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の歪みを整えるタイ式ヨガ

ラテンエアロ 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
 エアロビクスにラテンダンス特有の腰や肩の動きを取り入れています。



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!

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)



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。

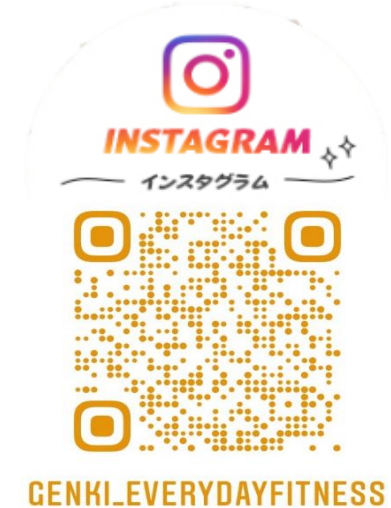
アクアシェイプ 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
 胸・背中・お腹・脚の大筋群を刺激し、効率よく体を引き締めます!

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 2023年1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 お腹すっきり (久保田)			
13:00	★ 12:50~13:20 背中すっきり (谷川)						
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。</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。