

2023年3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
10:30	★ 10:30-11:15 青竹ピクス (太田)	10:30-10:40 TRXストレッチ	★ 10:30-11:15 平泳ぎ 初中级 (山中)	★ 10:30-11:30 健美操 (沖島)	10:30-10:40 TRX筋トレ	★ 10:30-11:30 ZUMBA (麻植)	★ 10:30-11:15 フィンスイム (工藤)
11:00	11:30-12:30 リラヨガ (川井田)	11:25-12:10 バタフライ 中级 (山中)	★ 11:25-12:10 クロール 初級 (前田)	★ 11:25-12:10 クロール 初中级 (川崎)	★ 11:45-12:45 ヨガ (太田)	★ 11:45-12:30 ユニバーサル ヨガアース (麻植)	★ 11:30-12:15 バランス LESMILLS (谷川)
12:00	12:45-13:30 エアロ 初中级 (久保田)	13:00-13:10 TRX筋トレ	★ 13:00-13:45 ボディ コンパット LESMILLS (岡)	★ 12:15-12:45 アクアパーソナル (川崎)	★ 12:15-13:00 パタフライ 初中级 (工藤)	★ 12:40-13:25 ボディ コンパット LESMILLS (麻植)	★ 12:30-13:00 ステップ初級 (久保田)
13:00	★ 13:40-14:00 ポールEX (久保田)	★ 14:30-15:30 マスターズ チャレンジ (荒川)	★ 14:00-14:45 シェイプ エアロ (五十嵐)	★ 13:35-14:20 週替わり レッスン (谷川)	★ 13:10-13:55 平泳ぎ 中级 (工藤)	★ 13:40-14:25 ボディ ステップ LESMILLS (岡)	★ 13:10-13:30 フォームローラー (久保田)
14:00	★ 14:10-14:40 エアロ初級 (久保田)	★ 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。)	★ 16:45-18:35 キッズ スポーツ教室 (開催の為、スタジオを利用致します。)	★ 14:15-15:00 ZUMBA (桐谷)	★ 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。)	★ 14:00-16:00 フラメンコ 教室 (開催の為、スタジオを利用致します。)
15:00	★ 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。)	★ 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。)	★ 19:15-20:15 ZUMBA (KOTO)	★ 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。)	★ 19:20-19:50 アクアビクス (石橋)	★ 19:00-20:00 ZUMBA (MIDORI)
16:00	★ 18:40-18:50 TRXストレッチ	★ 19:15-19:45 ボディメイク (久保田)	★ 19:30-19:40 TRX筋トレ	★ 19:30-20:15 パタフライ 初中级 (工藤)	★ 19:15-20:00 やさしい ヨガ (太田)	★ 20:15-21:00 ルーシー ダットン (MIDORI)	★ 20:15-21:00 MOSSA グループファイト (久保田)
17:00	★ 20:15-21:00 TRXストレッチ	★ 20:25-20:55 フィンスイム (工藤)	★ 20:25-20:55 スイム トレーニング (山中)	★ 20:25-20:55 ボディバランス LESMILLS (谷川)	★ 20:25-20:55 基礎クラス (工藤)	★ 21:00	★ 20:25-20:55 グループファイト (久保田)
18:00	★ 19:00-20:00 ZUMBA (MIDORI)	★ 19:30-20:15 背泳ぎ 初中级 (工藤)	★ 19:30-20:15 四泳法 スイム (山中)	★ 20:25-20:55 基礎クラス (工藤)	★ 20:25-20:55 基礎クラス (工藤)	★ 19:00	★ 19:15-19:45 ボディメイク (久保田)
19:00	★ 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 スイム トレーニング (山中)	★ 20:25-20:55 基礎クラス (工藤)	★ 20:25-20:55 基礎クラス (工藤)	★ 19:00	★ 19:15-19:45 ボディメイク (久保田)
20:00	★ 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 スイム トレーニング (山中)	★ 20:25-20:55 基礎クラス (工藤)	★ 20:25-20:55 基礎クラス (工藤)	★ 19:00	★ 19:15-19:45 ボディメイク (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 スイム トレーニング (山中)	★ 20:25-20:55 基礎クラス (工藤)	★ 20:25-20:55 基礎クラス (工藤)	★ 19:00	★ 19:15-19:45 ボディメイク (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

カレンダー3月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8 定休日	9	10	11	12
13	14	15 定休日	16	17	18	19
20	21	22 定休日	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!



- 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・体幹を高めて代謝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れます。
- 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** 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。
- シェイプエアロ** 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。

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!
- 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! エネルギーに動いていきます。
- 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。
- ボディーステップ** 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。
- 青竹ビクス** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
青竹踏みを繰り返し、足のツボに刺激を加え自然治癒力を高めます。
- 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 ¥4500/1ヶ月
- フラメンコ教室** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
第1~第4水曜日と日曜日の月4回開催
大人 ¥4000/1ヶ月
学生 ¥3000/1ヶ月
元氣くらぶ会員 ¥3000/1ヶ月

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。
- スイムトレーニング** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
水泳トレーニングを通じて、効率の良いスムーズな泳ぎを習得します
- 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

	月 Mon	火 Tue	水 Wed
10:00			
11:00			
12:00			
13:00	★ 12:50~13:20 脚すっきり (谷川)	★ 13:30~14:00 お腹すっきり (久保田)	
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。 ・ご予約はフィットネスカウンターまたは、お電話にて。 ・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。 		
18:00			

19:00			
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
- ・背中すっきり 肩甲骨まわりのストレッチと筋トレを行
- ・お腹すっきり お腹、腰まわりの筋力を強化し、ぽっ
- ・脚すっきり ストレッチと筋トレを行い、むくみのない
- ・全身すっきり 上半身から下半身まで全ての筋肉を

3月プログラムスケジュール

木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
<p data-bbox="240 1173 304 1240">★</p> <p data-bbox="261 1245 549 1391">14:30～15:00 背中すっきり (久保田)</p>	<p data-bbox="587 477 874 622">10:50～11:20 全身すっきり (谷川)</p>		
<p data-bbox="225 1787 932 1995">す。 す。予め、ご了承ください。(※定員 8名) にてお問合せください。(当日予約のみ) いただきます。予め、ご了承ください。</p>			

19:15~19:45 全身すつきり (谷川)			
-------------------------------	--	--	--

・改善、柔軟性を高めます。

・いい、美姿勢を目指します。肩こり改善にもおすすめ。

・こりお腹を引き締めます。

・ハ美脚を目指します。ヒップアップにもおすすめ。

・を鍛え引き締めます。