

# 2023年12月プログラムスケジュール

★同じ系統のレッスンで色分けしております★

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 エアロ 初級 (久保田)	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	10:30-10:40 TRX筋トレ	10:30-11:15 ★ パタフライ 初級 (前田)	10:30-11:15 ラテンエアロ	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 ヨガ	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 ヨガ	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 ★ ヨガ (太田)			
11:00	11:30-12:30 ★ ヨガ (川井田)		11:25-12:10 ★ 背泳ぎ 中級 (山中)	11:45-12:45 ピラティス		11:25-12:10 ★ 平泳ぎ 初級 (前田)	11:30-12:30 ★ ボディ バランス (桐谷)		11:25-12:10 ★ パタフライ 初級 (川崎)	11:45-12:25 Rスリー バランス (SAMD)		12:15-13:00 ★ 背泳ぎ 初級 (工藤)	11:45-12:45 ★ フィットネス ダンス (SAMD)		11:40-12:00 ★ アクアシェイプ (久保田)		11:25-12:10 ★ 超初心者 クラス (工藤)	11:30-12:15 ★ ボディ コンバット (渡辺)		11:30-11:50 ★ アクアシェイプ (石橋/久保田)	
12:00																					
12:15-12:45																					
12:45-13:45																					
13:00	13:00-13:10 ★ TRX筋トレ (桐谷)	13:00-13:10 TRX筋トレ	13:00-13:45 ★ 四泳法 スイム (荒川)	13:00-13:45 ★ ZUMBA (柴田)	13:00-13:10 TRX筋トレ	12:45-13:30 ★ アクアパーソナル (川崎)	12:45-13:30 ★ HIP HOP 初級 (岡 麻紀子)		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 (SAMD)	13:00-13:10 ★ TRX筋トレ	12:30-13:20 ★ Jazz基礎 (SAMD)	13:00-13:10 ★ TRX筋トレ	13:00-13:10 ★ TRX筋トレ	13:00-13:10 ★ TRX筋トレ	13:00-13:10 ★ TRX筋トレ	13:10-13:55 ★ クロール 中級 (工藤)	13:10-13:55 ★ クロール 中級 (荒川)	13:10-13:30 ★ フォームローラー (久保田/太田)		
14:00	14:00-14:45 ★ ZUMBA (桐谷)		13:55-14:55 ★ マスターズ チャレンジ (荒川)	14:00-14:45 ★ エアロ 中級 (柴田)			13:45-14:30 ★ ステップ 中級 (岡 麻紀子)		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)	13:30-14:15 ★ ZUMBA GOLD (HIROMI)		13:30-14:15 ★ ZUMBA GOLD (HIROMI)		14:00-14:30 ★ アクアパーソナル (荒川)			13:40-14:25 ★ ボディ バランス (谷川)		15:00-17:00 ★ フラメンコ 教室 開催の為、スタジオ を利用致します。		
15:00	15:00-15:20 ★ ボディメイク (久保田)		15:00-15:30 ★ 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。		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。																		
18:00																					
19:00	18:40-18:50 ★ TRXストレッチ			18:40-18:50 ★ TRX筋トレ																	
19:15-20:15																					
19:00	19:00-20:00 ★ ZUMBA (MIDORI)		19:30-20:15 ★ クロール 初級 (工藤)	19:20-20:05 ★ ボディ コンバット (宇都宮)		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)		19:15-20:15 ★ ZUMBA (KOTO)		19:15-20:00 ★ ヨガ (安田)		19:15-20:00 ★ ヨガ (安田)		19:20-19:50 ★ アクアピクス (渡辺)				
20:00	20:10-20:40 ★ コンディショニング (MIDORI)		20:25-20:55 ★ フィンスイム (工藤)	20:15-21:15 ★ ルーシー ダットン (宇都宮)					20:30-21:15 ★ ヨガ (kanayo)					20:15-21:00 ★ ボディ コンバット (渡辺)							
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。  
 レッスンを受講される場合、レギュラー会員様は別途受講料(¥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12月

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

**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



**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。

**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。

**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** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
体幹をリセットし、体と心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!

**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** 燃焼度★★★  
腹式呼吸とポーズを組み合わせて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。

**HIP HOP初級** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
独特なステップや柔らかな身体の動き、  
力強く踏み込んでいく動きを取り入れています。

**フィットネスダンス** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
楽しくカッコよく音楽に合わせて脂肪燃焼していきます。

**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。

**ボディメイク** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
筋トレとストレッチを組み合わせ身体を引き締めていきます。



**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。

**ステップ中級** 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!

**ZUMBA GOLD** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★  
運動が苦手な方や普段ZUMBAに参加されていない方でも  
気軽に参加できます。



**ボディコンバット** LES MILLS 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** LES MILLS 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。

**MOSSAグループフィット** 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 ¥4500/2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  
長を向上します。

**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。



**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し

**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、脂肪燃焼していきます。

**アクアシェイブ** 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 2023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							
12:00					11:45~12:15 全身すっきり (進藤)		
13:00	★ 13:00~13:30 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 全身すっきり (久保田)	★ 14:30~15:00 背中すっきり (谷川)			
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	★ 19:25~20:10 全身すっきり (谷川)						
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。