

2019年
10月~12月

大蔵第二運動場
プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	ゴルフアー's トレーニング 9:15~10:30 後藤 【定員 28名】	ピラティス60 9:30~10:30 栗国		リラックスヨガ60 9:45~10:45 鍋木	さわやか体操 9:45~11:00 長野・多胡・長江 【定員 50名】	アロマヨガ 9:30~10:30 広田	グループファイト60 10:00~11:00 山中
11:00	婦人体操 10:45~12:15 襦津 【定員 32名】	シンプルエアロ45 10:45~11:30 太田(佳)	婦人体操 10:30~12:00 長江 【定員 30名】	ストレッチ30 11:00~11:30 1・3・5週目 太田 / 2・4週目 廣瀬	のんびり体操 11:00~12:00 長野・多胡・長江 【定員 50名】	かんたんエアロ& 筋トレ60 10:40~11:40 黒澤	ストレッチ30 11:15~11:45 山中
12:00		ストレッチ30 11:45~12:15 太田(佳)		かんたんエアロ& 筋トレ60 11:40~12:40 関口		ストレッチ30 11:50~12:20 黒澤	ピラティス45 12:00~12:45 歩
13:00	ストレッチ30 12:45~13:15 関	しっかり エアロ45 12:30~13:15 前畑	ストレッチ20 12:30~12:50 西川	ヨガ45 12:50~13:35 関口	筋膜リリースストレッチ30 12:15~12:45 ARI	しっかり エアロ60 12:30~13:30 前畑	ヒップホップ基礎30 13:00~13:30 歩
14:00	シンプルエアロ45 13:25~14:10 黒澤	筋コン30 13:25~13:55 RUKA	ペルビック45 (骨盤) 13:00~13:45 関口		グループパワー45 13:30~14:15 1・3・5週目 Michi 2・4週目ARI	整 グループパワー45 13:45~14:30 RISA 【定員30名】	ヒップホップ45 13:35~14:20 歩
	ダンベル30 14:20~14:50 黒澤	やさしいステップ45 14:05~14:50 RUKA	ラテンエクспレス コンサルサ45 13:55~14:40 工藤	グループファイト45 13:50~14:35 太田			バランスボール20 14:30~14:50 本村
15:00	ストレッチ30 15:00~15:30 黒澤	コアリラックス15:00~15:15 入江	ヨガ60 14:50~15:50 米村	ピラティス60 14:50~15:50 歩	エンジョイエアロ45 14:30~15:15 IPPEI	グループファイト45 14:45~15:30 黒澤	エンジョイステップ45 15:00~15:45 ARI
16:00		ゴルフアー's 体幹トレーニング45 15:30~16:15 後藤			ズンバ45 15:30~16:15 IPPEI	ヒーリング コンディション45 15:45~16:30 福永	グループパワー60 16:00~17:00 ARI
17:00							ストレッチ20 17:10~17:30 本村
18:00							
19:00				ピラティス60 18:45~19:45 山田	ペルビック45 (骨盤) 18:45~19:30 前畑		
20:00		ズンバ45 19:00~19:45 IPPEI	コアチャレンジ 19:45~20:00 ARI		ステップアップ エアロ45 19:45~20:30 ARI		
21:00	ファイティングミット エクササイズ60 20:00~21:00 西脇		グループパワー60 20:15~21:15 ARI	ファイティングミット エクササイズ60 20:00~21:00 西脇	コアリラックス 20:40~20:55 ARI		

⇒コース型教室
インターネットで財団HPから
お申込みください。

整 ⇒フィットネスプログラム
整理券を受取りが必要です。
※レッスン開始15分前より
配布いたします。

⇒フィットネスプログラム
利用料金で参加できます。

※プログラムの内容は変更になる場合がございます。
※スタッフ枠となっている教室の講師は別途掲示いたします。トレーニングルームにお問い合わせください。

2019年 10月~12月 プログラム内容のご案内

＜運動難易度・強度＞ ★=弱 ★★=中 ★★★=強

	レッスン名	難易度	強度	内 容
健康 & リラク クス	バランスボール	★	★	ボールの特性を利用して運動することで、様々な効果が期待できます。バランス能力や筋持久力、柔軟性の維持、向上を図るプログラムです。
	ダンベル	★	★	ダンベルや自体重を利用して筋肉に刺激を与え、筋力向上・維持を目指します。音感やリズム感を養い、表現力・協調性を身につけます。
	筋コン	★	★	ゴムチューブや自体重を利用して筋肉に刺激を与え、筋力向上・維持を目指します。
	ゴルフアース体幹トレーニング	★	★	ゴルフのベストスイングを目指し、体幹を鍛えるエクササイズを行います。ゴルフをしない方にもお勧めです。
	コアリラックス <small>靴不要</small>	★	★	専用のボールを使用し、脊柱周辺の細かな筋肉をほぐし、歪みの解消に繋がります。
	ストレッチ <small>靴不要</small>	★	★	全身のストレッチを行います。ゆったりと筋肉の伸びを感じてください。
	筋膜リリースストレッチ <small>靴不要</small>	★	★	筋膜を押しながらかばし、血液の流れを良くし柔軟性を高めケガの予防・筋疲労の回復を図ります。
	リラククスヨガ <small>靴不要</small>	★	★	座位中心の無理のないポーズを行う、身体に優しいヨガのクラス。各ポーズは休息を挟みながら行うので、初めての方、ハードな運動が苦手な方におすすめです。
	ヨガ <small>靴不要</small>	★	★	ヨガのポーズと呼吸法を通じ、心と体の調和を目指します。
	アロマヨガ <small>靴不要</small>	★	★	アロマの香りとヨガで深い呼吸と共に心地よく、じっくりと身体を伸ばしましょう。運動を全くしない方や身体の硬い方、ヨガが初めての方でも安心してご参加いただけます。
	ピラティス <small>靴不要</small>	★	★	ゆっくりした動きで身体の内側の筋肉を鍛えます。
	ペルビック【骨盤】 <small>靴不要</small>	★	★	ゆったりとした総合的なエクササイズで骨盤の位置を調整します。
	ヒーリングコンディショニング <small>靴不要</small>	★	★	ストレッチを中心に柔らかいボールや自体重を利用して簡単な筋力トレーニングを行います。
燃 焼 系	コアチャレンジ	★	★	短時間で集中的に体幹トレーニングを行うクラス。静的なトレーニングと動的なトレーニングを組み合わせる事でインナーマッスルを鍛え、効果的にボディメイクを行なうクラスです。
	かんたんエアロ&筋トレ	★	★	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす有酸素運動のレッスンです。筋力トレーニングが含まれますので、トータルな体力アップに効果的です。
	シンプルエアロ	★	★	基本動作を中心に簡単な動作を組合せ、繰り返していきます。
	エンジョイエアロ	★★	★★	エアロビクスに慣れてきたらこのクラスに!色々なステップをお楽しみください。
	ステップアップエアロ	★★	★★	ローインパクト・ハイインパクトの基本的な動作を一つ一つ練習していきます。
	しっかりエアロ	★★★	★★★	難しく・激しく、しっかり・たっぷり動きたい方にお勧めです。
	ラテンエクスプレスコンサルサ	★	★★	サルサ音楽とステップを楽しむ有酸素運動。簡単な形から変化をつけるので自由に難易度が変えられます。
	やさしいステップ	★	★★	昇降台を利用して音楽に合わせて「昇って⇄降りて」を繰り返します。ステップの基本動作を中心としたすべてのお客様が安心してご参加いただけるクラスです。
	エンジョイステップ	★★	★★★	ステップに慣れてきたらこのクラスに!シンプルなステップから様々なコンビネーションを楽しめます。
	ファイティングミットエクササイズ	★	★★	基本的なパンチを中心にミット打ちを行うクラスです。
ダ ン ス	グループパワー	★	★★~★★★	音楽に合わせて行う筋力トレーニングのレッスンです。シェイプアップ・筋力アップなどにおすすめです。
	グループファイト	★	★★~★★★	格闘技動作を取り入れた動きで心肺機能向上、シェイプアップ、ストレス発散におすすめです。
	ズンバ	★	★★	ダンスの楽しさとフィットネスのシェイプアップ効果が融合された、ダンスフィットネスクラスです。
	ヒップホップ基礎30	★	★	ヒップホップのリズム取りを中心に、音楽に合わせて身体を動かしていただけます。
	ヒップホップ45	★~★★	★~★★	ヒップホップのリズムに合わせて踊ることを楽しんでいただけます。※レッスン前のストレッチをお勧め致します。

*フィットネスプログラムにご参加の際は、参加者名簿にお名前をご記入ください。

*事故防止のため、プログラム開始後5分経過してからの参加はご遠慮ください。

*体調は自己管理のもと、無理のないようにしてください。(妊娠中の方・伝染病の疑いのある方・酒気帯びの方は参加をご遠慮ください。)

*都合により、レッスン内容・担当講師の変更がある場合があります。

*運動出来る服装・室内シューズをご用意ください。(レッスン名に「靴不要」と書かれているレッスンは室内シューズは不要です)

 050-3482-3884 開館時間 9:00~22:00 (浴室10:00~22:00)