

# 1月 レッスンスケジュール



\*初めてのレッスンに出られる際は時間に余裕をもってご来場ください。

## スタジオレッスン

TEL:0265-35-5530

月	火	水	木	金	土
10:20~10:50 ショートステップ (270) 佐藤真	10:30~11:15 ZUMBA (255) 加藤 ※22日 休講	10:30~11:00 ピラティス (100) 佐藤真	10:20~10:50 筋コンディショニング (120) 関	10:30~11:15 フィットネス フラ (210) 松井 ※4日 休講	
11:00~12:00 ヴィンヤサヨガ (160) 伊藤	13:30~14:10 健康体操 (120) 岡庭	11:10~11:40 ショートエアロ (170) 佐藤		11:25~12:10 ベーシックエアロ (250) 松井 ※4日 休講	13:30~14:15 ベーシックステップ (400) 梅村
14:00~14:45 筋コンディショニング (180) 湯澤	14:15~14:45 ZUMBA(170) 14:45~15:00 ストレッチ(35) 岡庭	14:00~15:00 ベーシックステップ (400) 長田	14:00~15:00 ZUMBA (340) 松井	13:30~14:30 ストレッチーズ (190) 佐藤真 *予約制	14:30~15:30 のびのびヨーガ (160) 梅村
19:15~20:00 のびのびヨーガ (120) 加藤 ※21日 休講	19:00~19:30 ストレッチ (70) 神坂 ※15日 代行(長田)	19:30~20:30 ピラティス (190) 佐藤真	19:00~20:00 フィットネス フラ (280) 松井	19:30~20:20 ベーシックステップ(445) 20:20~20:45 筋トレ・ストレッチ(60) 長田	
20:15~21:15 ZUMBA (340) 加藤 ※21日 休講	19:45~20:35 ベーシックエアロ(290) 20:35~21:00 筋トレ・ストレッチ(60) 長田	20:40~21:10 筋コンディショニング & サークット (135) 神坂	20:15~20:45 キックボクシング(250) 20:45~21:00 ボールストレッチ(40) 松井		

月	火	水	木	金	土
11:15~11:45 コーディネーション (140) 佐藤真		10:30~11:30 《コーディネーション》 水中運動(140) + 水泳教室(200) 平澤佐	11:00~12:00 《アクアシェイプ》 アクアビクス(170) + 水泳教室(200) 上田	10:30~11:00 アクアサーキット(140) 関 11:10~11:40 水泳教室(200) 湯澤	
13:30~14:30 《コーディネーション》 水中運動(140) + 水泳教室(200) 上田	13:30~14:30 《コーディネーション》 水中運動(140)+ 水泳教室or水中運動 (200or140) 佐藤真・湯澤			13:30~14:30 《コーディネーション》 水中運動(140)+ 水泳教室or水中運動 (200or140) 上田	
20:00~21:00 《アクアシェイプ》 アクアビクス(170) + 水泳教室(200) 上田	20:30~21:30 チャレンジスイム (500) 金山	20:00~20:30 アクアビクス (170) 上田		20:00~20:30 アクアビクス (170) 上田	19:30~20:30 《コーディネーション》 腰痛解消(140) + 腰痛水泳(140) 上田
		20:30~21:30 水泳教室 (400) 上田		20:30~21:30 水泳教室 (400) 湯澤	

\* ( )の中はあくまで消費カロリーの目安です。

体重60kgで計算してあるため、体重の誤差により消費カロリーが変わります。

## 《お知らせ》

- \*12月30日(日)~H31年1月3日(木)まで休館となります。
- \*12月29日(土)、1月4日(金)、29日(火)~31日(木)は年間授業数調節のため、プールレッスンはお休みです。スタジオは通常通りです。
- \*1月4日(金) 10:30~フィットネスフラ、11:25~ベーシックエアロは担当コーチの都合により、休講とさせていただきます。
- \*1月15日(火) 19:30~ストレッチ は担当コーチの都合により、長田が代行させていただきます。
- \*1月21日(月) 19:15~のびのびヨーガ、20:15~ZUMBA、1月22日(火) 10:30~ZUMBAは担当コーチの都合により休講とさせていただきます。
- \*1月14日(月)は祝日のため、10時~19時までの営業です。プール・スタジオレッスンはお休みです。

# 【クラスプログラム説明】

スタジオレッスン	時間	強度	クラス内容
ベーシックステップ	45分～	★★	基本のステップを組み合わせ、様々なステップバリエーションを楽しみながら、全身の持久力を高めます。
ショートエアロ・ベーシックエアロ	30～60分	★★	様々な動きのバリエーションを楽しみながら基礎体力をつけるクラス。
筋コンディショニング	30分～	★～	自分の体重を使った自重トレーニングを行い、全身の筋力アップ・シェイプアップをします。
筋コンディショニング&サーキット	30分	★★～	自重トレーニングと有酸素運動を交互に行い、サーキットトレーニングをしていきます。全身の筋力アップ・シェイプアップ・心肺機能向上に効果があります。
健康体操	30分	★	中・高齢者、低体力者の方も気軽に参加できる、身体を楽しく動かすクラス。
ピラティス	60分	★★～	体幹の深層筋（腹筋、背筋、骨盤底筋など）を中心に全身の筋バランスを調整します。
ストレッチーズ	60分	★～	伸縮性の布を体にまとい、皮膚感覚を向上し、ピラティスの各動作を行います。 初級者から上級者まですべての方々に適切なフォームを習得して、体全体の繋がりを感ずることでコアからの正確で力強い動きへと導きます。
のびのびヨガ	60分	★	色々なヨガのポーズを流れるように組み合わせ、体力向上・ストレス発散などを目的に行います。
アクティブヨガ	60分	★★	筋トレ要素を含めた色々なヨガのポーズを取り入れて行っていきます。
ヴィンヤサヨガ	60分	★★	一呼吸に一動作で行っていく流れる動きのヨガ。ヴィンヤサという言葉自体、「物事を特別な順番に置く」という意味があります。体を呼吸に合わせて、リズムカルに動かすことにより、意識を自分に向けて集中させていきます。また消費エネルギーが高いので発汗、脂肪燃焼を促します。
ストレッチ	30分	★	初心者の方でも気軽に参加できる、全身の筋肉をゆっくり伸ばしていくクラス。
ZUMBA（ズンバ）	45分	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられたダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のレッスン。
フィットネス フラ	60分	★	フラダンスの動きを取り入れた有酸素運動クラスです。シンプルな動きで、初めての方でもしっかりと楽しむことができます。
キックボクシング	30分	★★★	ボクシングのパンチやキックの要素を取り入れた安全で効果的なエクササイズです。体幹強化・心肺機能向上・筋力アップを目指していきます。
ボールストレッチ	15分	★	マットの上でミニボールを使って全身をほぐしていきます。リラックスしながら気持ちよくストレッチ

プールレッスン	時間	強度	クラス内容
アクアサーキット	30分	★～	水の特性を最大限に活かし、ウォーキングと筋トレを組み合わせで行うクラス。激しく動くだけでなく、股関節をほぐします。
水中運動	30分	★～	身体に負担の少ない水中で関節痛の方でも参加でき、筋肉をほぐしたり鍛えたりするクラス。
水泳教室	30～60分	★～	初心者から泳げる方まで、泳げるようになりたい、泳ぎたい方対象のクラス。
アクアピクス	30分	★★	水中で音楽に合わせて動きながら、心肺機能の向上とシェイプアップを図ります。
チャレンジスイム	60分	★★★	マスターズ大会に参加したい方、タイム向上を目指す方向けのガンガン泳ぐハードなクラス。

～\* ご不明な点や詳しくはスタッフへお尋ねください\*～