

# 【7月】大蔵第二運動場トレーニングルーム プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								
10:00	【コース型教室】 ゴルフ コンディショニング 9:15~10:30 中野	ピラティス60 9:30~10:30 薬國		リラックスヨガ60 9:45~10:45 鍋木	【コース型教室】 さわやか体操 9:30~10:45 長野・多胡・長江	アロマヨガ60 9:30~10:30 広田	BODYCOMBAT60 9:30~10:30 【定員33名】 志乃	
11:00	【コース型教室】 婦人体操 10:45~12:15 禰津	シンプルエアロ45 10:45~11:30 【定員33名】 太田(佳)	【コース型教室】 婦人体操 10:30~12:00 長江	ストレッチ30 11:00~11:30 太田	【コース型教室】 免疫カアップ体操 11:00~12:00 長野・多胡・長江	シンプルエアロ& 筋コン60 10:40~11:40 【定員33名】 黒澤	ストレッチ30 10:45~11:15 太田	
12:00		ストレッチ30 11:45~12:15 太田(佳)		シンプルエアロ& 筋コン60 11:40~12:40 【定員33名】 関口		ストレッチ30 11:50~12:20 黒澤	ヨガ45 11:25~12:10 宙	
13:00	ストレッチ30 12:45~13:15 西川	シンプルエアロ& ヘルビック45 12:30~13:15 【定員33名】 前畑	ストレッチ20 12:30~12:50 太田	やさしいヨガ45 12:50~13:35 関口	ゆっくりエアロ30 12:15~12:45 【定員33名】ARI	リセット& オリジナルエアロ60 12:30~13:30 【定員33名】 前畑	ヒップホップ基礎30 12:20~12:50 【定員33名】宙	
14:00	ゆっくりエアロ& 筋コン45 13:30~14:15 【定員33名】 黒澤	はじめてステップ30 13:25~13:55 【定員30名】RUKA	ヘルビック45 (骨盤) 13:00~13:45 関口	BODYCOMBAT & テクニク45 13:50~14:35 【定員33名】 太田	BODYPUMP45 13:30~14:15 【定員30名】 ARI	BODYPUMP45 13:45~14:30 【定員30名】 岡崎	バランス コンディショニング30 13:55~14:25 本村 【定員33名】	
15:00	シンプルエアロ& 筋コン45 14:30~15:15 【定員33名】 黒澤	ヨガミックス45 14:05~14:50 RUKA	バランス コンディショニング45 13:55~14:40 本村		エンジョイエアロ45 14:30~15:15 【定員33名】 IPPEI	BODYCOMBAT45 14:45~15:30 【定員33名】 黒澤	脂肪燃焼サーキット20 14:35~14:55 本村	
16:00	ボクシングピクス& コンディショニング60 15:30~16:30 【定員33名】 西脇	体幹トレーニング45 15:00~15:45 【定員33名】 西脇	ヨガ60 14:50~15:50 米村	ピラティス60 14:50~15:50 歩	ズンバ45 15:30~16:15 【定員33名】 IPPEI	疲労回復 ヨガ45 15:45~16:30 福永	エンジョイステップ45 15:10~15:55 【定員30名】 ARI	
17:00		【定員22名】 コアリラックス 16:00~16:15 入江					BODYPUMP60 16:10~17:10 【定員30名】 ARI	
18:00							ボールストレッチ30 17:25~17:55 本村	
19:00	ボクシングピクス& コンディショニング60 19:00~20:00 【定員33名】 西脇	ズンバ45 19:00~19:45 【定員33名】 IPPEI	コアチャレンジ 19:00~19:15 スタッフ	ピラティス60 18:45~19:45 山田	ヘルビック45 (骨盤) 18:30~19:15 前畑	<b>レッスンご参加時の注意事項</b>  皆様が安全で快適にご利用いただくために 以下の内容をご確認いただき、 ご了承の上ご参加ください。  ◎レッスン参加時は入場受付後に参加者名簿へ 記入をお願いします。 ◎レッスン参加は先着順です。 ◎レッスンの順番待ちは行わないようお願い いたします。 ◎安全で効果的にご利用いただくために、 レッスン途中の入退場はご遠慮ください。 ◎定員の表記がないレッスンは40名です。 ◎レッスン開始前、終了後はマット、器具等の 除菌清掃にご協力ください。 ◎都合により教室内容、担当者の変更がある 場合がございます。 ◎体調不良時は参加をお控えください。 ◎マスクの着用は任意となります。		
20:00			BODYPUMP60 19:30~20:30 【定員30名】 スタッフ		リズムトレーニング30 19:30~20:00 【定員33名】松本			
21:00					K-POPダンス45 20:10~20:55 【定員33名】 松本			
22:00	<b>営業時間9:00~22:00 (浴室・サウナ営業10:00~22:00)</b> <b>お問合せ先 050-3482-3884</b>							

※都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。

# プログラム内容のご案内

《運動難易度・強度》 ★=弱 ★★=中 ★★★=強

	プログラム名	難易度	強度	内容
健康 & リラックス	体幹トレーニング	★	★	道具（ボールやディスクなど）を使いながら体幹の筋力アップやバランス力の向上が期待できます。
	バランス コンディショニング	★	★	普段使わない筋肉を動かしながら、脚、体幹などの筋肉に刺激を与え、身体の機能を向上するクラスです。
	ストレッチ	★	★	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。
	ミニボールエクササイズ	★	★	ミニボールに身体をゆだねることで関節面を滑らかに動かしながら、関節の正常の動きを導きます。
	ボールストレッチ	★	★	ミニボールを使用しながら全身のストレッチを行います。
	コアリラックス	★	★	専用のボールを使用し、背柱周辺の細かな筋肉をほぐし、歪みの解消に繋がります。
	やさしいヨガ	★	★	しっかりと呼吸とやさしいポーズでゆったりと自分を見つめます。初めての方、運動が苦手な方でもご参加しやすい初級のヨガです。
	リラックスヨガ	★	★	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	★	★	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	★	★	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。
	疲労回復ヨガ	★	★	簡単なヨガのポーズを取り入れ、身体をほぐして整えて疲労回復につなげます。
	ヨガミックス	★	★	ヨガのゆっくりとした呼吸法と簡単なポーズを行い、柔軟性の向上や血行を促進するだけでなく、ピラティスの要素も取り入れながら強くなやかなポティライン作りにも有効なクラスです。
	ピラティス	★	★	ゆっくりとした動きで身体の芯の筋肉を鍛えます。
ヘルピック (骨盤)	★	★	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。	
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うクラスです。
	脂肪燃焼サーキット	★	★	関節に優しいスロートレーニングやパンチとキックを取り入れた軽い有酸素運動で効率よく脂肪を燃焼させます。
	シンプルエアロ&筋コン	★	★	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。
	ゆっくりエアロ&筋コン	★	★	エアロビクスの基本ステップと少し難しいステップを組み合わせながら繰り返します。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。
	ゆっくりエアロ	★	★	エアロビクスの基本ステップと少し難しいステップを組み合わせながら構成。ゆっくり進め繰り返していきます。
	シンプルエアロ	★	★	基本動作を中心に簡単な動作を合わせ、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。
	オリジナルエアロ	★★★	★★	担当インストラクターの個性を活かしたオリジナルプログラムです。個性溢れるレッスンをお楽しみください。
	はじめてステップ	★	★	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。少しずつ台を使った動きに慣れて、転倒しにくい身体作りを目指しましょう。
	エンジョイステップ	★★	★★	昇降台を利用し、シンプルなステップに慣れてきた方を対象としたプログラムです。様々なステップコンビネーションをお楽しみください。
BODYPUMP	★	★★	世界で一番人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメです。	
BODYCOMBAT	★	★★	決して経験は必要ない。空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトは、難しい動きは一切なし。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待。限界へのチャレンジを後押しするインストラクターの言葉に、モチベーションもアップ。楽しい時間を過ごしながら、ストレスも発散。	
ボクシングピクニック & コンディショニング	★	★★	誰でも気軽に楽しめるボクシングエクササイズです。全身のシェイプアップ、ストレス発散効果が期待できます。	
ダンス	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。
	リズムトレーニング	★	★	音楽のリズムに合わせてさまざまな動きを行います。リズム感を高めることで運動能力の向上が期待できます。楽しく運動も出来て、パフォーマンスの向上と、怪我の予防にもつながります。
	K-POPダンス	★~★★	★~★★	人気のK-POPのカバーダンスレッスンです。踊るのは初めてという方にも丁寧な指導で、楽しく踊れるようになります。
	ヒップホップ基礎	★	★	ヒップホップのリズム取りを中心に、音楽に合わせてながら身体を動かしていただきます。
	ヒップホップ	★~★★	★~★★	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きます。※レッスン前のストレッチをお勧め致します。

※レッスン参加時は入場受付後に参加者名簿へ記入をお願いいたします。

※安全で効果的にご利用いただくために、レッスン途中の入退場はお断りいたします。

※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。)

※都合により教室内容、担当者の変更がある場合がございます。

※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」を書かれているレッスンは室内シューズは不要)

電話番号 050-3482-3884 営業時間 9:00~22:00 (浴室・サウナ営業時間 10:00~22:00)