

フィットネスラスタ レッスンタイムスケジュール

2023年 10月1日~12月28日

	月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10	有料教室 姿勢改善 9:45~10:45						有料教室 朝のヨガ 10:00~11:00					
11	はじめてエアロ 11:10~11:55 金沢		らくらくエアロ 10:30~11:15 杉浦		有料教室 朝のピラティス 10:30~11:30	水中歩行 11:00~11:10		リズム ウォーキング (初級) 10:30~11:30 阪	ウォームUP体操 10:30~10:50	10/7(土) まで	リセットボディ 10:45~11:30 安田	
12	からだ すっきりヨガ 12:10~13:10 金沢					2コース使用		2コース使用	筋肉ビフォー アフター 11:15~12:00			10/14(土) から
13			なつつメロダンス① 12:00~12:45 瀬戸		ゆったり ストレッチ 12:15~12:45	2コース使用	スタッフに おまかせ 12:00~12:30		ラララ サーキットライト (DVD) 11:15~11:45			
14	青竹&パンチ 13:30~14:00	水中歩行 13:10~13:20 2コース使用	なつつメロダンス② 13:00~13:45 瀬戸		ZUMBA 13:00~13:45 金木		膝痛予防 改善体操 13:00~13:30	水中歩行 12:30~12:40 2コース使用	バランスボール エクササイズ 13:00~13:30			2コース使用
18	ポール ストレッチ 14:30~15:00	水泳平泳ぎ 13:20~13:40 2コース使用		リズム ウォーキング (初級) 14:00~15:00 阪 2コース使用	ゆったりヨガ① 14:15~15:00 前澤			水泳クロール 12:40~13:05 2コース使用	初心者水泳 12:40~13:25 2コース使用			ポール ストレッチ 14:15~14:45
19		水泳バタフライ 13:40~14:05 2コース使用	歪み改善ヨガ 14:15~15:15 諸田		ゆったりヨガ② 15:15~16:00 前澤	2コース使用	かんたん 日舞体操 15:00~15:45 中尾	水泳背泳ぎ 13:05~13:25 2コース使用	ZUMBA 14:00~14:45 秋里			自力整体60 15:00~16:00 穂田
20	エアロビクス 19:00~19:45 丸澤		機能改善 ピラティス 18:00~18:45 古澤				フィットネス フラダンス 17:45~18:45 川西		ピラティス 15:00~15:45 秋里			
		2コース使用	チャレンジアロ 19:00~19:45 古澤		エアロビクス 18:30~19:15 あゆ		ボディ コンディショニング 19:00~19:45 金木		パワーヨガ 18:40~19:25 あゆ			
	お楽しみアクア 20:00~20:45 丸澤		有料教室 夜のピラティス 20:00~21:00		ヨガティス 19:25~20:10 あゆ		有料教室 夜のヨガ 20:00~21:00		リラクゼーション 19:35~20:20 あゆ			

お知らせ

- ・【なつつメロダンス】【ゆったりヨガ】それぞれ①②のどちらか1つの参加でお願いいたします。
- ・木曜日【ゆったりストレッチ】時間が変更になっております。
- ・土曜日【筋肉ビフォーアフター】は10月7日まで。10月14日より【ラララサーキットライト(DVD)】へ変更となります。

◆スタジオレッスン◆

強度 → ★ 初級 ★★ 中級

はじめてエアロ	★	基本ステップ中心にリズムカルに身体を動かします。エアロビクスが初めての方におすすめ。	バランスボール エクササイズ	★	バランスボールを使用し体幹・筋力強化を目指します。
からだすっきりヨガ	★	簡単にできるポーズを呼吸に合わせて気持ち良く行います。	ララサーキット ライト(DVD)	★	映像(DVD)を見ながら自重を使った筋力トレーニングとリズム体操を同時に行います。
青竹&パンチ	★	青竹:音楽に合わせて竹を踏み足裏に刺激します。 パンチ:音楽に合わせてパンチやキックを行います。	ピラティス	★	体幹強化・背骨・骨盤の位置を正しく整えて姿勢の改善を行います。
ポールストレッチ	★	ポールを使って背骨周りの筋肉をゆるめ背骨を正しい位置へ戻します。	パワーヨガ	★★	通常のヨガとは異なり、短い間隔でさまざまなポーズを行います。運動量の多いことが特徴です。
エアロビクス	★	音楽に合わせて身体を動かしてシェイプアップを目指します。	リラクゼーション	★	ゆっくりとした動きの中で筋肉の緊張をほぐします。
らくらくエアロ	★	ベーシックな動きでしっかり汗をかけるクラスです。エアロビクスに慣れてきた方におすすめ。	リセットボディ	★	カラダが楽になるボディワークです。肩や腰回りの動きを良くし、ボディラインを整えます。
なつつメロダンス	★	懐かしい曲に合わせて楽しく身体を動かします。	自力整体60	★	全身の経路を刺激し身体の歪みや滞りをなくしていき健康的なプロポーションへ導きます。
歪み改善ヨガ	★	“歪み”をヨガのポーズで改善し正しい姿勢へ導きます。	◆プールレッスン◆ 強度 → ★ 初級 ★★ 中級		
機能改善 ピラティス	★	肩こり・腰痛でお悩みの方におすすめ。 “猫背”“骨盤のゆがみ”を正常な状態へ導きます。	水中歩行	★	関節への負担が少なく、膝痛・腰痛の方におすすめ。
チャレンジエアロ	★★	少し難易度が高いエアロビクスにチャレンジしたい方におすすめ。	水泳平泳ぎ	★	3ヶ月を1クールとし、種目に特化した練習を行います。
ゆったりストレッチ	★	ゆっくりと筋肉を伸ばし身体のバランスを整えます。	水泳バタフライ	★★	3ヶ月を1クールとし、種目に特化した練習を行います。 20m完泳できる方を対象とします。
ZUMBA(ズンバ)	★	ラテン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。	お楽しみアクア	★	水の特性を活用し水中エクササイズを行います。
ゆったりヨガ	★	初めての方でも簡単にできるポーズを呼吸に合わせて気持ち良く行います。	リズム ウォーキング	★	顔をつけず水に慣れ親しむクラスです。 リズムにのって楽しみましょう！
ヨガティス	★	ヨガのポーズをとりながら姿勢改善&体幹強化を目指します。	水泳ドリル	★~★★	メニューに沿って泳ぐクラスです。 練習メニューは当日、スタッフが提供します。
スタッフにおまかせ	★~★★	スタッフによるレッスンを行います。	アクアビクス	★	水中で行うエアロビクスです。 シェイプアップ・持久力向上を目指します。
膝痛予防改善体操	★	膝周りの筋肉を動かし膝痛を予防します。	水泳クロール	★	3ヶ月を1クールとし、種目に特化した練習を行います。
かんたん日舞体操	★	日本舞踊を取り入れた和風有酸素運動です。	水泳背泳ぎ	★	3ヶ月を1クールとし、種目に特化した練習を行います。
フィットネス フラダンス	★	フラダンスの動きで一見優雅な動きに見えますが足腰をしっかり使うエクササイズを行います。	初心者水泳	★	水泳が初めての方向けのクラスです。浮く・潜るなど水慣れの動きとクロールの基本練習を行います。
ボディ コンディショニング	★	関節や筋力を調節し、強化する事を目的としたクラス。	水中コンディ ショニング	★	水の特性を活用し身体をほぐします。 動きやすい身体を目指しましょう。
ウォームUP体操	★	運動前の準備運動を行います。	※プールレッスンでは2コースを使用するため、 プールレッスン中はウォーキングコースのみ利用可能 です。あらかじめご了承くださいませ。		
筋肉ビフォーアフター	★	筋力トレーニングを行います。			