

# フィットスパ倶楽部レッスンプログラム

2024/9月～12月

2024/9/5 16:42

	月			火			水			木			金			土			日			
	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	
10:00	10:30(45) かんたんエアロみき	★ 10:15(60) 気づきヨガ加藤照		10:30(30) かんたんエアロ宮田	★ 10:15(60) 初級ヨガ1野中		10:30(45) 天空大河細谷	★ 10:15(60) ピラティス望月		10:30(45) 健康エアロ狩野	★ 10:15(60) 初級ヨガNaoko		10:30(45) かんたんエアロ45細谷	★ 10:15(60) 骨盤調整ストレッチ michiko		10:30(45) 週替45			10:30(45) 週替45			10:00
11:00	11:35(45) バランスコーディネーション辻井	★ 11:35(45) ウェーブストレッチみき		11:25(45) ZUMBA®宮田	★ 11:30(60) 初級ヨガ2野中	11:45(45) チャレンジアクア松原	11:30(30) はじめてエアロ望月	★ 11:30(45) ゆるほぐ45細谷	11:50(45) アクアウォーク堀野		11:30(60) からだバー®狩野		11:35(45) 天空大河細谷	★ 11:35(60) ヨガ高尾	11:45(45) コンディショニングアクア恩ちゃん☆			11:45(45) バランスコーディネーション高尾			11:45(45) 週替アクア45	11:00
12:00				12:50(60) 骨盤調整ストレッチ michiko			12:15(45) ピラティスパワー望月		12:40(30) アクアエクササイズ堀野		12:45(30) 機能改善河田		13:00(45) アクアセラピーかなえ									12:00
13:00	13:00(45) オリジナルエアロ45望月			14:00(45) ピラティスストレッチ望月			13:20(45) ボディシェイプみき				13:30(45) 脂肪燃焼河田		14:00(45) fun funダンスMAR			13:50(45) キックボクシングシェイプ恩ちゃん☆					14:00(30) 自重トレーニング恩ちゃん☆	13:00
14:00			15:00(45) ミットアクアマチコ								★ 14:30(45) ウェーブストレッチのりこ		15:00(45) 太極舞高木					15:00(45) チャレンジアクア恩ちゃん☆				14:00
15:00																						15:00
16:00																						16:00
17:00																						17:00
18:00	18:45(30) はじめてエアロ恩ちゃん☆			★ 18:45(60) 初級ヨガNaoko			18:45(45) パレト® HIROMI			★ 18:45(45) DISCO WORLDのりこ	★ 18:45(45) ゆるほぐみき		19:00(45) FAT BURN EXTREAM ayumi	★ 19:00(60) 初級ヨガマチコ		18:30(45) 週替45						18:00
19:00		★ 19:30(60) ヨガ太田		19:45(45) バランスコーディネーションMAR	20:00(45) ヨガと瞑想Naoko	19:45(45) アクアウォーク堀野	19:45(45) ボディメイクみき	19:45(45) 初級ピラティスHIROMI	19:25(45) コンディショニングアクア星合	19:50(45) step up エアロピクスみき	★ 19:45(45) ヨガ田中		20:30(45) ZUMBA® マチコ			19:30(45) 週替45						19:00
20:00	20:45(45) マッスルファイト恩ちゃん☆			20:45(45) fun funダンスMAR																		20:00
21:00																						21:00



レッスン最大定員は以下のとおりです

1階	34名	ヨガ・ピラティス・骨盤調整・
2階	34名	ウェーブストレッチ
プール	14名	ポールレッスン …30名 (★)
		その他レッスン 元の最大人数に従う

初めての方  
少し慣れてきた方  
経験者の方



## レッスン内容のご説明

★説明文を参考にご自身の目的、体力に合わせてご参加ください。 不明な点は、お気軽にスタッフまでお尋ねください。

★レッスン中はこまめに水分補給をしましょう。 万が一、途中で具合が悪くなった場合は、速やかにインストラクターへお声掛けください。

	レッスン名	対象レベル	時間	説明
エアロピクス	はじめてエアロ	初心者	30	基礎ステップを知り、音に乗る練習から始めます。基本のステップをやりますので経験者の方は体重移動や動きのキレを確認してみましょう。
	かんたんエアロ	初級	30/45	基礎動作を中心に1つのパターンを踊れるようになるクラスです。エアロピクスを楽しみたい方はこちらのクラスへどうぞ。
	初中級エアロ	初中級	45	応用動作も入りながら2つのパターンを踊れるようになるクラスです。運動強度も少しだけ高くなり、踊りのパターンも増えます。
	オリジナルエアロ	中上級	45	jumpやターンも入り、少し複雑な振り付けを3パターン覚えるクラスです。各インストラクターの個性をお楽しみください。
	健康エアロ	初級	45	keep your health! 全身くまなく動かし、ご自身の体の機能はもとより、免疫や体力を良い状態にすることを目的としたエアロピクスです。
	step up エアロ	初・中級～上級	45	いつになったら中級、上級のエアロピクスに出たいかわからない！不安だ！ そんな方にピッタリなエアロピクスです。月の初めから徐々にエアロピクスの難易度が上がっていくので安心して楽しめるエアロピクスです。
	脂肪燃焼	初中級	45	中程度の運動強度を維持しながら長時間運動し、脂肪燃焼効果を狙います。
ダンス系	ZUMBA	初級	45	ラテンのリズムに乗って、パーティのような雰囲気の中ホットでセクシーな世界に身を任せて楽しむ、大人気のクラスです！ 
	DISCO WORLD	初心者	45	ディスコサウンドをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。ディスコ未体験の方もこの世界を堪能してみませんか？
	fun fun ダンス	初心者	45	HIP HOPを軸としたダンス系レッスンです。これからHIP HOPダンスに触れてみたい方や、ダンスをもっと楽しみたい方におすすめです。
筋トレコア系	ピラティス/ピラティスストレッチ	初中級/初級	45/60	インナーマッスルを使って体のコントロール方法を体感するクラスです。
	ピラティスパワー	中級	45	ピラティスに慣れた方にオススメです。身体のコントロール、引き締めに効果あります。
	自体重トレーニング	中上級	30	自体重でのトレーニングを行います。コアやアウターなど、少々ハードな筋トレを主に行います。
	ボディメイク	初中級	45	自重やゴムチューブを使った、筋力トレーニングのクラスです。体のラインを綺麗に見せるためのトレーニングを行います。
	ボディシェイプ	初中級	45	エアロピクスと自体重トレーニング、チューブを使った筋トレを繰り返し行います。身体を引き締めたい方、体力UPしたい方にオススメです。
	FAT BURN EXTREAM	初中級	45	45分の時間の中で筋トレを繰り返し脂肪を燃焼させます。比較的強度は強めになりますが、効果的な脂肪燃焼が出来ます。 
格闘系	天空大河	初級	45	天・空・大・河の4つのパートより構成され、空手の型に合わせて動く、新感覚な格闘系エクササイズです。
	太極舞	初中級	45	大極拳や古典舞踊を取り入れたレッスンです。下半身を鍛えたい方や呼吸法や体幹を意識した踊りで体力づくりにうってつけです。
	マッスルファイト	初中級	45	筋トレ+キックシェイプで究極の痩せエクササイズです。有酸素運動と無酸素運動で限界を超えて自分の身体を追いこめます。
	キックボクシングシェイプ	初中級	45	音楽に合わせてながら、パンチやキックなどのボクシングの動きを行っていくクラスです。

- ◆毎週土日の週替レッスンも併せてお楽しみください。
- ◆レッスンご参加の際は各スタジオ前にて、開始30分前からの予約になります。
- ◆本スケジュールは、1月・7月の6ヶ月毎の更新となります。

	レッスン名	対象レベル	時間	説明
アクア	アクアエクササイズ	初中級	30	ウォーキングや機能改善の動きを使って体の不調を整えたり、関節や筋肉の機能を改善していくレッスンです。
	コンディショニングアクア	初中級	45	体の使い方を水の中で確認しましょう。水中でストレッチやエクササイズをすることでご自身の体が整うことを実感してみてください。
	アクアウォーク	初心者	45	水中での歩き方から軽いジョギングまで、歩くことを中心に行います。
	チャレンジアクア	初級	45	音に合わせて動きの組み合わせを楽しむ水中エアロクラスです。脂肪燃焼やストレス解消に効果的です。
	アクアセラピー	初心者	45	お水に慣れるクラスです。水の浮力や抵抗を感じながら運動します。
	ミットアクア	初中級	45	ミットを使って運動するプログラムです。全身を使った有酸素運動に加え、水の抵抗を活用し筋力アップ、脂肪燃焼に効果的なクラスです。
調整系	バレトン	初中級者	45	バレエ、ヨガ、フィットネスの3つの要素を融合した新感覚のエクササイズです。筋力・柔軟性・心と身体の融合を得ることができます。
	ゆるほぐ	初心者	45	テニスボールやストレッチボールを使用し、全身をほぐします。日頃の疲れを取り除いていきましょう。
	ウェーブストレッチ	初心者	45	波型のリングを使いほぐす・のばす・引き締めることを行います。体をスッキリさせ、理想のカラダに☆(定員30名、内レンタル24名)
	からだバー®	初心者	60	天然木のバーを使い、人が本来持つ能力を高めます。美姿勢肩こり解消等、軽やかな体づくりにオススメです。(定員27名 その内レンタル15名まで)
	骨盤調整ストレッチ	初心者	60	骨盤周囲の動きを中心に行います。骨盤をリセットすることで腰痛の改善、骨盤周りの引き締めにも繋がります。 <b>タオルをお持ち下さい(定員30名)</b>
	バランスコーディネーション	初心者	45	簡単なストレッチや筋力トレーニングなどを組み合わせ、バランス機能改善、更には自律神経のバランスを整えることができるプログラムです。
カルチャー系	機能改善	初心者	30	筋肉を解し、筋トレで締める。これらを行うことによって関節は良い状態になります。痛みや不安感の無い身体を作るクラスです。日々の痛みや不安から解放されましょう！
	初級ヨガ	初級	60	ヨガの基本をゆったりとすすめていくクラスです。
	ヨガ	初中級	60	初級から中級まで、参加された方に合わせた内容となります。皆様にヨガを楽しんでもらえるようなクラスになります。
	気づきヨガ	初級	60	あなたの心身に、気づきを求めたヨガのクラスです。
	ヨガと瞑想	初級	45	1日の終わりに心と身体を整えるヨガです。ストレスに対する耐性を高めるマインドフルネス瞑想を取り入れながら行います。