



スタジオ&サーキットプログラム☆しっかり動いて体脂肪を減らしましょう!!!

はじめませんか?カラダ改革! 手に入れませんか?理想のカラダを!

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	18:00	19:00	20:00	
月	フィットネススタジオ	サルコペニア対策教室 10:05~10:55 鈴木田		はじめてのヨガ 11:30~12:30 清水み		スローピラティス 13:30~14:30 丹羽			はじめてのピラティス 19:00~20:00 鈴木田		
	サーキットトレーニング	サーキット基礎編 10:20~	サーキット基礎編 11:00~	サーキット応用編 11:40~	サーキット基礎編 12:20~	サーキット応用編 13:00~	サーキット基礎編 13:35~	サーキット応用編 14:10~	サーキット基礎編 14:45~	サーキット基礎編 18:15~	サーキット応用編 18:45~
火	フィットネススタジオ			フィットネスフラ 11:30~12:30 中村		ストレッチ 13:30~ (30分間)	全ての会員様対象のフリーレッスンは、			レディースヨガ 19:00~20:00 塩瀬	
	サーキットトレーニング	サーキット基礎編 10:20~	サーキット応用編 11:00~	サーキット基礎編 11:40~	サーキット基礎編 12:20~	サーキット応用編 13:00~	サーキット基礎編 13:35~	サーキット応用編 14:10~	サーキット基礎編 14:45~	サーキット基礎編 18:15~	サーキット基礎編 18:45~
水	フィットネススタジオ	腰痛・膝痛改善教室 10:15~11:05 加藤		骨盤調整ヨガ 11:30~12:30 宇治澤						ダイエットヨガ 19:00~20:00 高木	
	サーキットトレーニング	サーキット基礎編 10:20~	サーキット基礎編 11:00~	サーキット応用編 11:40~	サーキット基礎編 12:20~	サーキット応用編 13:00~	サーキット基礎編 13:35~	サーキット応用編 14:10~	サーキット基礎編 14:45~	サーキット応用編 18:15~	サーキット基礎編 18:45~
金	フィットネススタジオ	ロコモ改善教室 10:15~11:15 加藤		ストレッチ 11:45~ (30分間)	全ての会員様対象のフリーレッスンは、			健美体操 13:45~14:45 加藤		シェイプアップヨガ 19:00~20:00 高木	
	サーキットトレーニング	サーキット基礎編 10:20~	サーキット基礎編 11:00~	サーキット応用編 11:40~	サーキット基礎編 12:20~	サーキット応用編 13:00~	サーキット基礎編 13:35~	サーキット応用編 14:10~	サーキット基礎編 14:45~	サーキット基礎編 18:15~	サーキット応用編 18:45~
土	フィットネススタジオ	太極拳1 10:05~10:55 橋	太極拳2 11:00~11:50 橋				楽々体操と笑いヨガ 14:10~15:00 三木			バレトン 19:00~20:00 蟹江	
	サーキットトレーニング	サーキット基礎編 10:20~	サーキット応用編 11:00~	サーキット基礎編 11:40~	サーキット応用編 12:20~	サーキット基礎編 13:00~	サーキット応用編 13:40~	サーキット基礎編 14:20~		サーキット基礎編 18:30~	サーキット応用編 19:00~

■ ご案内) 混雑時のサーキットトレーニングのご参加は、1回目の参加の方を優先致します。ご協力下さい。 ■ スタッフ以外でのDVD操作等は一切禁止致します。

■ 次の方が気持ちよくご利用頂くため、各マシンご利用後はダイヤルを「3」に戻し、「汗」を拭いてからトレーニングを終了下さい。『ちょっとした優しさで、気持ちの良いトレーニングライフを!!』

■ 10:20~と18:15~のサーキットトレーニングは混雑しやすいです。あらかじめご了承下さい。

【2017年4月改定】

レッスン内容一覧

ご自分の目的に合ったレッスンをお選びください。

曜日	レッスン名	強度	種別	内容
月曜日	サルコペニア対策教室 (鈴木田)	低	コンディショニング	年齢に伴う筋肉減少で脂肪が増加した状態を「サルコペニア肥満」といい、メタボより怖い！といわれています。下半身の筋肉を中心に正しい筋カトレーニングの仕方をご紹介します。
	はじめてのヨガ (清水)	低	コンディショニング	「難しい」「体が硬い」など色々な理由であきらめていませんか？ヨガは無理で行うものではありません。楽しみながらゆっくり自分の体と向き合ってみませんか？
	スローピラティス (丹羽)	低	コンディショニング	筋肉のアンバランスを先生が一人一人確認し、姿勢を正しく整えてからエクササイズに入ります。個別に合ったレベルで筋肉を強化していくので初めてでも安心して行えます。
	はじめてのピラティス (鈴木田)	低	コンディショニング	ピラティスは元々ハリビロのために作られたエクササイズです。体型維持、姿勢の改善、腰痛・肩こり改善、お腹周りの引き締め効果があり、初めての方でも安心して行えます。
火曜日	フィットネスフラ (中村)	低	リラクゼーション	ハワイアンソングに合わせてゆっくりとしなやかに身体を動かしていきます。下半身、姿勢維持、表情筋の強化。誰にでも簡単にできるフラダンスです。
	レディースヨガ (塩瀬)	低	コンディショニング	女性だけのクラスなので身体の悩みや相談をふまえてトレーニングしていきます。引き締めたい部位のリクエストに応じ紹介、案内もしています。
水曜日	腰痛・膝痛改善 ローラー教室 (加藤)	低	関節痛対策	腰痛、肩痛、膝痛などの疾患がある方におすすめのクラスです。ストレッチポールやボールを使って、身体の歪みを調整しながら筋肉を鍛えていきます。
	骨盤調整ヨガ (宇治澤)	低	関節痛対策	ポディーラインが気になる方、肩こりや冷え症の方、身体がかたたくて疲れがぬげにくい方は是非ご参加ください。
	フィットネスフラ (中村)	低	リラクゼーション	初めての方でも楽しく簡単にできるようにアレンジされたフラダンスです。脂肪燃焼効果も高くダイエットにもオススメです。
金曜日	ダイエットヨガ (高木)	低～中	ダイエット	正しい姿勢や深い呼吸など身体の使い方を身に付け全体を引き締めていきます。また、自分自身と向き合い、日ごろの疲れを癒しリフレッシュさせていきます。
	ロコモ改善教室 (加藤)	低	コンディショニング	ロコモティブシンドロームの略。人が生きていくために必要な筋力を強化し、介護生活にならないよう予防していくクラスです。
	健美体操 (加藤)	低	関節対策	ストレッチから簡単な筋カトレーニングまで身体の隅々まで健康に、且つ美しく保つようエクササイズを行います。健康で美しい身体をめざしませんか？
土曜日	シェイプアップヨガ (高木)	高	ダイエット	このクラスは少し強度の高いクラスです。パワーヨガのように連続的にポーズをとり、全身をシェイプアップしていきます。体力に自信がある方、経験者にオススメです。
	太極拳1 (橋)	低	コンディショニング	呼吸力と認知機能を増強する椅子に座って行う太極拳です。肋間筋、腹背筋運動で血流と姿勢を良くし、自律神経を調整してストレスに強い身体を作ります。
	太極拳2 (橋)	低	関節対策	健康維持に最適な動作を凝縮した健康太極拳です。ゆっくりと動くことで下肢と体幹を鍛えて生活習慣病を予防します。股関節・膝関節の保護にも役立ちます。
	楽々体操と笑いヨガ (三木)	低	リフレッシュ	難しいポーズをとるのではなく、声を出す呼吸法で全身を活性化させ、ストレス解消していきます。また、生活する上で必要な筋肉を簡単な体操で向上していきます。
バレトン (蟹江)	中	ダイエット	クラシックバレエとヨガとフィットネスの動きを組み合わせたプログラムです。しなやかに引き締まった美しい身体にしていきます。脂肪燃焼効果大！！です。	

各レッスンは目的によって色分けがされています。

ダイエット	ただ体重を減らすのではなく、脂肪を効率よく燃焼させ、持久力のある筋肉を鍛えていくため、無駄な脂肪がなくなり、見た目は細く、引き締まった美しい身体になります。
コンディショニング	細かい筋肉（インナーマッスル）を使い、基礎代謝をアップさせます。太りにくい体質にし、メリハリのあるポディーを作っていきます。生活習慣病の改善・対策にもなります。
関節痛対策	腰痛・膝痛・肩凝りなど、現在症状がある方でも無理なく運動ができます。筋力低下による症状を改善していき、徐々に筋力をアップさせていきます。
リフレッシュ	実際に声を出したり、笑うことによって顔の筋肉や腹筋を鍛えていきます。頭の中をリセットし、ストレスを解消していきます。
リラクゼーション	落ち着いた音楽で全身をリラックスさせ、縮んでいる筋肉をほぐし、血行を良くしていきます。疲れも取れてスッキリできます。

