

2024年9月プログラムスケジュール

★同じ系統のレッスンで色分けしております★

Time	月 Monday			火 Tuesday			水 Wednesday			木 Thursday			金 Friday			土 Saturday			日 Sunday		
	Studio	Gym	Pool	Studio	Gym	Pool	Studio	Gym	Pool	Studio	Gym	Pool	Studio	Gym	Pool	Studio	Gym	Pool	Studio	Gym	Pool
10:30	10:30-11:15 代謝アップ エクササイズ (太田)	10:30-10:40 TRXストレッチ	10:30-11:15 ★ バタフライ 初中級 (山中)	10:30-11:30 健美操	10:30-10:40 TRX筋トレ	10:30-11:15 ★ 背泳ぎ 初級 (前田)	10:30-11:30 ヨガ	10:30-10:40 TRXストレッチ	10:30-11:15 基礎クラス (川崎)	10:30-11:30 ヨガ	10:30-10:40 TRXストレッチ	10:30-11:15 アクアビクス (沖島)	10:30-11:30 ヨガ	10:30-10:40 TRX筋トレ	10:30-11:00 アクアシェイプ (沖島)	10:30-11:30 ★ ZUMBA (麻植)		10:30-11:15 フィンスイム (工藤)	10:30-11:30 ヨガ		10:30-11:00 アクアシェイプ (渡辺)
11:00																					
11:30	11:30-12:30 ヨガ (川井田)		11:25-12:10 ★ 平泳ぎ 中級 (山中)	11:45-12:45 ピラティス (谷川)		11:25-12:10 ★ クロール 初中級 (前田)	11:45-12:30 Group Fight (中沢)		11:25-12:10 ★ 背泳ぎ 初中級 (川崎)	11:45-12:25 RSリー バランス (SAMI)			11:45-12:45 フィットネス ダンス (SAMI)			11:45-12:30 ユニバーサル ヨガアース (麻植)		11:25-12:10 ★ 超初心者 クラス (工藤)	11:45-12:30 ★ ボディ コンバット (渡辺)		
12:00																					
12:45	12:45-13:45 腸&リンパ美人 エクササイズ (桐谷)	13:00-13:10 TRX筋トレ	13:00-13:45 四泳法 スイム (荒川)	13:00-13:45 ZUMBA (柴田)	13:00-13:10 TRXストレッチ		12:45-13:30 HIP HOP 初級 (岡 麻紀子)		12:15-12:45 12:45-13:15 13:15-13:45 13:45-14:15 アクアパーソナル (川崎)	12:30-13:20 Jazz基礎 (SAMI)	13:00-13:10 TRX筋トレ	13:10-13:55 ★ バタフライ 中級 (工藤)	13:00-14:00 ★ ボディ バランス (桐谷)	13:00-13:10 TRXストレッチ	13:10-13:55 ★ バタフライ 中級 (荒川)	12:40-13:25 ★ ボディ コンバット (麻植)		12:45-13:30 ★ エアロ 初中級 (渡辺)			
13:00																					
14:00	14:00-14:45 ZUMBA (桐谷)		13:55-14:55 マスターズ チャレンジ (荒川)	14:00-14:45 エアロ 中級 (柴田)			13:45-14:30 ★ ステップ 中級 (岡 麻紀子)			13:30-14:15 ZUMBA GOLD (HIROMI)			14:15-15:00 ★ ZUMBA (HIROMI)			14:00-14:30 ★ アクアパーソナル (荒川)			13:40-14:25 ピラティス (谷川)		
14:00																					
15:00																					
15:00			15:00-15:30 ★ アクアパーソナル (荒川)																		
16:00				15:30-16:30 ★ フラダンス 教室 開催の為、スタジオ																	
16:00																					
16:30	16:30-18:45 ★ カワイ 器械体操 開催の為、スタジオ を利用致します。		16:30-18:45 ★ 四泳法スイム (週替わり) ①バタフライ ②背泳ぎ ③平泳ぎ ④クロール																		
17:00																					
17:00																					
18:00																					
18:00																					
18:40	18:40-18:50 ★ TRXストレッチ			18:40-18:50 ★ TRX筋トレ																	
19:00	19:00-20:00 ★ ZUMBA (MIDORI)		19:30-20:15 ★ バタフライ 初中級 (工藤)	19:30-20:15 ★ ルーシー ダットン (宇都宮)		19:30-20:15 ★ 四泳法 スイム (山中)	18:45-20:45 ★ フラメンコ 教室 開催の為、スタジオ を利用致します。			19:15-20:15 ★ ZUMBA (KOTO)		19:30-20:15 ★ クロール 初中級 (工藤)	19:15-20:00 ★ ヨガ (安田)								
20:00	20:10-20:40 ★ コンディショニング (MIDORI)		20:25-20:55 ★ フィンスイム (工藤)	20:30-21:15 ★ ボディ コンバット (宇都宮)		20:25-20:55 ★ スイム トレーニング (山中)				20:30-21:15 ★ ヨガ (kanayo)		20:25-21:10 ★ バタフライ 初中級 (工藤)	20:15-21:00 ★ ボディ コンバット (渡辺)								
21:00																					

1週目9/1(日)のみ
イベント開催のため
12:45-13:15

16:00-18:00
★
フラメンコ
教室
開催の為、スタジオ
を利用致します。

・★はNEWレッスンまたは、時間変更、インストラクター変更がございます。
・🔥は脂肪燃焼度の高いレッスンです。
レッスンを受講される場合、レギュラー会員様は別途受講料(¥850)が必要になります。
・TRX体験の定員は8名になります。レッスン10分前より、ジムカウン

16:45-18:35
★
元気キッズ
スポーツ教室
開催の為、スタジオ
を利用致します。

カレンダー9月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 定休日	12	13	14	15
16	17	18 定休日	19	20	21	22
23	24	25 定休日	26	27	28	29

トレーニング・プールの終了は、平日 22:00 (最終受付 21:30) 土・日 21:00 (最終受付 20:30)となります。

スタジオ・プール レッスンプログラム

スタジオプログラム 難易度1

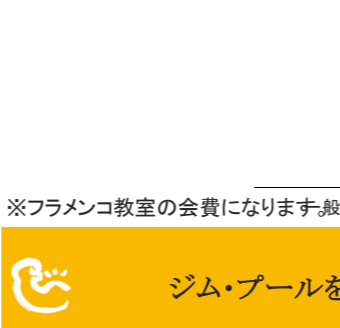
初めてでも大丈夫!!
簡単な運動で楽しく汗を流しましょう!

- | | |
|--|---------------|
| バタフライ | 背泳ぎ |
| 健美操 | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| 健やかにイキイキ美しく自分自身を操る力を身につけます。 | |
| 腸&リンパ美人エクササイズ | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| 平泳ぎ | クロール |
| をつくります。 | |
| ユニバーサルヨガアース | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| 音×ヨガ×禅 3つの要素を取り入れ、心やカラダを整えていきます。 | |
| Jazz基礎 | 難易度◆◆◆ (中沢) |
| はじめての方でも、基礎から丁寧に学び、楽しく踊ることができます。 | |
| Rスリーバランス | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| 体をリラックスした状態で、「伸ばす・動かす・変える」3つの要素を軸に
筋肉へのアプローチ、バランス力を高めていきます。 | |
| ヨガ | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| 柔軟性を高め、意識的に深く呼吸することで自律神経を調整します。 | |
| ピラティス | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| 身体のストレッチ、体幹強化、バランス強化ができるエクササイズです。 | |
| ボディメイク | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| 筋トレとストレッチを組み合わせ身体を引き締めています。 | |
| フォームローラー | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| 体幹をリセットし、体と心をリラックスしましょう。 | |
| コンディショニング | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| 筋肉や関節の機能を高め、身体の不調や姿勢を改善します。 | |
| ルーシーダットン | 燃焼度★★★ |
| 腹式呼吸とポーズを組み合わせ身体の歪みを整えるタイ式ヨガ | |
| 代謝アップエクササイズ | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| 肩甲骨・骨盤まわりの柔軟性・体幹を高めて代謝UPしていきます。 | |
| ラテンエアロ | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| エアロビクスにラテンダンス特有の腰や肩の動きを取り入れています。 | |
| HIP HOP初級 | 難易度◆◆◆ |
| 独特なステップや柔らかな身体の動き、
力強く踏み込んでいく動きを取り入れています。 | |
| フィットネスダンス | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| 楽しくカッコよく音楽に合わせて脂肪燃焼していきます。 | |



スタジオプログラム 難易度2

スキルを高めながら
心身ともにパワーアップ



- | | |
|---|------------------------------------|
| エアロ初級 | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| エアロビクスの動きを組み合わせ、全身を動かし脂肪燃焼! | |
| エアロ中級 | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| エアロビクスのコンビネーションを楽しむクラスです。 | |
| ステップ中級 | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| エアロビクスのコンビネーションを楽しむクラスです。 | |
| 平泳ぎ | クロール 燃焼度★★★ |
| 世界中のダンス音楽で踊る、ダイナミックで効果的なダンスエクササイズ | |
| ZUMBA GOLD | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| 運動が苦手な方や普段ZUMBAに参加されていない方でも | |
| バタフライ | バタフライ |
| ボディコンバット | LESMILLS BODYCOMBAT 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| ボクシング、空手、ムエタイ、太極拳等の動作が取り入れられています
音楽に合わせてパンチやキック! エネルギーに動いていきます。 | |
| ボディバランス | LESMILLS BODYBALANCE 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| ヨガ・太極拳・ピラティスの動きを音楽にのせて行うエクササイズです。
柔軟性やバランス力、コアの筋力アップ、身体機能の向上を図ります。 | |
| Group Fight | M fight 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| 格闘技から取り入れた動作をダイナミックな音楽にのせて、シンプルに
楽しく、効果的にいきます。 | |
| フラダンス教室 | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| 第1~第3火曜日の月3回開催 ¥4500/1ヶ月 | |
| フラメンコ教室 | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| 第1~第4水曜日と日曜日の月4回開催 | |

※フラメンコ教室の会費になります。般大人 ¥4000/1ヶ月 一般学生 ¥3000/1ヶ月 会員 ¥3000/1ヶ月

ジム・プールをご利用の方なら、どなたでもご参加いただけます!



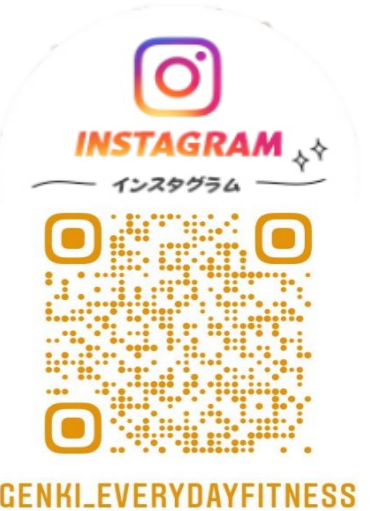
- | | |
|---|---------------|
| TRXストレッチ・TRX筋トレ | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| 体重を負荷にして筋力・バランス・柔軟性・体幹力を向上させます。 | |
| アクアパーソナル | |
| 有料個人レッスン。泳法から水中運動まで幅広く指導します。
詳細は別紙にてご確認ください。 | |

プールプログラム

水中歩行から泳法まで
丁寧に指導します



- | | |
|-----------------------------------|---------------|
| クロール・平泳ぎ・バタフライ・背泳ぎ | (初級/中級/中級) |
| キックから手の動きまで、四泳法を基礎から丁寧に指導します! | |
| 超初心者クラス | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| 泳ぐことにチャレンジしたい方のクラス。顔付けやもぐりを練習します。 | |
| 基礎クラス | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| 泳ぎの基本を練習していきます。 | |
| マスターズチャレンジ | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| マスターズ水泳大会に出場を目指す方向向けのレッスンです。 | |
| フィンスイム | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| 足ひれを使い楽しく泳ぎます! | |
| 四泳法スイム | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| 週替わりで四泳法をマスターしていきます。 | |
| スイムトレーニング | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| 水泳トレーニングにて、効率の良いスムーズな泳ぎを習得します。 | |
| アクアビクス | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| 音楽に合わせて水中で全身動かし、脂肪燃焼をしています。 | |
| アクアシェイプ | 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★ |
| 胸・背中・お腹・脚の大筋群を刺激し、効率よく体を引き締めます! | |



プログラムの内容・日程に関してのお問い合わせは
元氣くらぶ伊都「EVERYDAY FITNESS!」まで
Tel 092-331-1000

岩盤浴 陽の癒 2024年9月プログラムスケジュール

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
10:00							
11:00							
12:00					11:45~12:15 全身すっきり (進藤)		
13:00							
14:00		13:30~14:00 全身すっきり (沖島)					
15:00							
16:00							
17:00	<ul style="list-style-type: none"> ・マスター会員様限定のレッスンとなっております。 ・各定員制レッスンは先着順となっております。予め、ご了承ください。(※定員 8名) ・ご予約はフィットネスカウンターまたは、お電話にてお問合せください。(当日予約のみ) ・祝日は岩盤浴レッスンをすべて休講とさせていただきます。予め、ご了承ください。 						
18:00							
19:00	19:25~20:10 全身すっきり (谷川)			19:25~20:10 全身すっきり (谷川)			
20:00							
21:00							

レッスン紹介

- ・全身すっきり 上半身から下半身まで全ての筋肉をほぐします。