



# 2024年11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 ★ 平泳ぎ 初中级 (山中)	10:30-11:30 健美操 (沖島)	10:30-10:40 TRX筋トレ	10:30-11:15 ★ クロール 初級 (前田)	10:30-11:30 ヨガ (進藤)	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 アクアピクス (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			11:25-12:10 ★ 中級 (山中)	11:45-12:45 ピラティス (谷川)		11:25-12:10 ★ 初中级 (前田)	11:45-12:30 Group Fight (中沢)		11:25-12:10 ★ クロール 初中级 (川崎)	11:45-12:25 Rスリー バランス (SAMI)		12:15-13:00 ★ パタフライ 初中级 (工藤)	11:45-12:45 フィットネス ダンス (SAMI)		12:15-13:00 ★ 平泳ぎ 初中级 (荒川)	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)		10:30-11:00 ★ アクアシェイプ (渡辺)	
12:00	11:30-12:30 ★ ヨガ (川井田)																					
12:45-13:45	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 (谷川)	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 ★ 平泳ぎ 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 ★ クロール 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 初中级 (渡辺)				
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)						
15:00			15:00-15:30 ★ アクアパーソナル (荒川)	14:55-15:15 ★ 筋膜リリース (石橋)						14:25-15:10 ★ ヨガ (HIROMI)						15:00-16:00 ★ 腸スッキリヨガ 教室 スタジオ を利用致します。						
16:00																						
17:00	16:30-18:45 ★ カワイ 器械体操 スタジオ を利用致します。		17:00-18:50 ★ カワイ体育 教室 スタジオ を利用致します。							16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室 スタジオ を利用致します。												
18:00																						
19:00	19:00-20:00 ★ ZUMBA (MIDORI)	18:40-18:50 TRXストレッチ	19:30-20:15 ★ 平泳ぎ 初中级 (工藤)	19:30-20:15 ★ ルーシー ダットン (宇都宮)			18:45-20:45 ★ フラメンコ 教室 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 初中级 (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)						20:30-21:15 ★ ヨガ (kanayo)		20:25-21:10 ★ パタフライ 初中级 (工藤)	20:15-21:00 ★ ボディ コンバット (渡辺)									
21:00																						

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。

カレンダー11月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13 定休日	14	15	16	17
18	19	20 定休日	21	22	23	24
25	26	27 定休日	28	29	30	

- ★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。
- ★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、ジムカウンターにて整理券をお配りいたします。

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

15:15-18:15  
★ BEバレエ  
教室  
スタジオ  
を利用致します。

14:00-14:30  
★ アクアパーソナル  
(荒川)

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)

先着  
25名

一ヶ月  
限定

先着  
14名  
スタジオ前  
にて並ばれた  
順に案内い  
たします。

四泳法スイム  
(週替わり)  
①パタフライ  
②背泳ぎ  
③平泳ぎ  
④クロール

# 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！

**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

**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



**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★★★

腸の動きやリンパの流れを促進し、健康で美しい身体をつくれます。

**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◆◆◆

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。

**筋膜リリース** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

筋肉の柔軟性を引き出し、関節の可動域を拡大します。

**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** 難易度◆◆◆ 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。

**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。

**HIP HOP初級** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

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。



**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。

**ZUMBA** 難易度◆◆◆ 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

気軽に参加できます。

**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** M1 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、効果的に行います。

**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。



**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11月プログラムスケジュール

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	プログラム	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"> <li>・マスター会員様限定のレッスンとなっております。</li> <li>・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)</li> <li>・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)</li> <li>・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。</li> </ul>						
18:00							
19:00	19:25~20:10 全身すっきり (進藤)			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。