

2024年12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 ★ クロール 初中級 (山中)	10:30-11:30 健美操	10:30-10:40 TRX筋トレ	10:30-11:15 ★ パタフライ 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																						
11:30-12:30	11:30-12:30 ヨガ (川井田)		11:25-12:10 ★ 背泳ぎ 中級 (山中)	11:45-12:45 ピラティス (谷川)		11:25-12:10 ★ 平泳ぎ 初中級 (前田)	11:45-12:30 ★ Group Fight (中沢/石橋)		11:25-12:10 ★ パタフライ 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)	11:45-12:45 フィットネス ダンス (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)	11:45-12:30 ★ 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)		11:45-12:30 ★ ボディ コンバット (渡辺)	
12:00																						
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	13:00-13:45 ★ 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 ★ クロール 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 ★ パタフライ 中級 (荒川)	12:40-13:25 ★ ボディ コンバット (麻植)		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)		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)			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)	14:15-15:00 ★ ZUMBA (HIROMI)	14:15-15:00 ★ ZUMBA (HIROMI)	14:15-15:00 ★ ZUMBA (HIROMI)	14:15-15:00 ★ ZUMBA (HIROMI)	14:15-15:00 ★ ZUMBA (HIROMI)	14:15-15:00 ★ ZUMBA (HIROMI)	14:15-15:00 ★ ZUMBA (HIROMI)	14:15-15:00 ★ ZUMBA (HIROMI)
15:00			15:00-15:30 ★ アクアパーソナル (荒川)	14:55-15:25 ★ バランスボール (石川ゆ)		14:55-15:25 ★ バランスボール (石川ゆ)			14:25-15:10 ★ ヨガ (HIROMI)			14:25-15:10 ★ ヨガ (HIROMI)	15:15-18:15 ★ BEバレー 教室	15:15-18:15 ★ BEバレー 教室	15:15-18:15 ★ BEバレー 教室	15:15-18:15 ★ BEバレー 教室	15:15-18:15 ★ BEバレー 教室	15:15-18:15 ★ BEバレー 教室	15:15-18:15 ★ BEバレー 教室	15:15-18:15 ★ BEバレー 教室	15:15-18:15 ★ BEバレー 教室	15:15-18:15 ★ BEバレー 教室
16:00																						
16:30-18:45	16:30-18:45 ★ カワイ 器械体操		17:00-18:50 ★ カワイ体育 教室	17:00-18:50 ★ カワイ体育 教室		17:00-18:50 ★ カワイ体育 教室			16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室			16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室	16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室	16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室	16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室	16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室	16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室	16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室	16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室	16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室	16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室	16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室
17:00			17:00-18:50 ★ カワイ体育 教室	17:00-18:50 ★ カワイ体育 教室		17:00-18:50 ★ カワイ体育 教室			16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室			16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室	16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室	16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室	16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室	16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室	16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室	16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室	16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室	16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室	16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室	16:45-18:35 ★ カワイ体育 教室
18:00																						
18:40-18:50	18:40-18:50 ★ TRXストレッチ		18:40-18:50 ★ TRX筋トレ	18:40-18:50 ★ TRX筋トレ		18:40-18:50 ★ TRX筋トレ			18:40-18:50 ★ TRXストレッチ			18:40-18:50 ★ TRX筋トレ	18:40-18:50 ★ TRX筋トレ	18:40-18:50 ★ TRX筋トレ	18:40-18:50 ★ TRX筋トレ	18:40-18:50 ★ TRX筋トレ	18:40-18:50 ★ TRX筋トレ	18:40-18:50 ★ TRX筋トレ	18:40-18:50 ★ TRX筋トレ	18:40-18:50 ★ TRX筋トレ	18:40-18:50 ★ TRX筋トレ	18:40-18:50 ★ TRX筋トレ
19:00	19:00-20:00 ★ ZUMBA (MIDORI)		19:30-20:15 ★ クロール 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		19:30-20:15 ★ 平泳ぎ 初中級 (工藤)	19:15-20:15 ★ ZUMBA (KOTO)		19:30-20:15 ★ 平泳ぎ 初中級 (工藤)	19:15-20:00 ★ ヨガ (安田)	19:15-20:00 ★ ヨガ (安田)	19:15-20:00 ★ ヨガ (安田)	19:15-20:00 ★ ヨガ (安田)	19:15-20:00 ★ ヨガ (安田)	19:15-20:00 ★ ヨガ (安田)	19:15-20:00 ★ ヨガ (安田)	19:15-20:00 ★ ヨガ (安田)	19:15-20:00 ★ ヨガ (安田)	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)			20:25-20:55 ★ 基礎クラス (工藤)	20:30-21:15 ★ ヨガ (kanayo)		20:25-20:55 ★ 基礎クラス (工藤)	20:15-21:00 ★ ボディ コンバット (渡辺)	20:15-21:00 ★ ボディ コンバット (渡辺)	20:15-21:00 ★ ボディ コンバット (渡辺)	20:15-21:00 ★ ボディ コンバット (渡辺)	20:15-21:00 ★ ボディ コンバット (渡辺)	20:15-21:00 ★ ボディ コンバット (渡辺)	20:15-21:00 ★ ボディ コンバット (渡辺)	20:15-21:00 ★ ボディ コンバット (渡辺)	20:15-21:00 ★ ボディ コンバット (渡辺)	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。

・★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、ジムカウンター

16:45-18:35
★ 元気キッズ
スポーツ教室

カレンダー12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	26	27	28	29
30 レッスン休 み	31 休館日					

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。



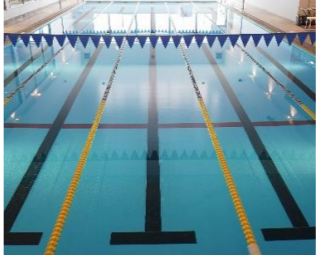
- エアロ初級** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
エアロビクスの動きを組み合わせ、全身を動かし脂肪燃焼!
- エアロ中級** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
エアロビクスのコンビネーションを楽しむクラスです。
- ステップ中級** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
エアロビクスのコンビネーションを楽しむクラスです。
- ZUMBA** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
世界中のダンス音楽で踊る、ダイナミックで効果的なダンスエクササイズ!
- ZUMBA GOLD** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
運動が苦手な方や普段ZUMBAに参加されていない方でも
気軽に参加できます。
- ボディコンバット** LESMILLS 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。一般人 ¥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、脂肪燃焼をしていきます。
- 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

	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 (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。