

2025年4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 エアロ 初中級 (岡)	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	★ 10:30-11:30 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 背泳ぎ 中級 (山中)	★ 11:45-12:45 コア エクササイズ (太田)		★ 11:25-12:10 平泳ぎ 初中級 (前田)	★ 11:45-12:30 ボディ コンバット LESMILLS (石橋)		★ 11:25-12:10 パタフライ 初中級 (川崎)	★ 11:40-12:20 RSリー バランス (SAMI)		★ 12:15-13:00 背泳ぎ 初中級 (工藤)	★ 11:45-12:45 フィットネス ダンス (SAMI)	★ 12:15-13:00 クロール 初中級 (荒川)			★ 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 LESMILLS (渡辺)				
12:00	★ 11:30-12:30 ヨガ (川井田)																					
13:00	★ 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	★ 12:45-13:15 アクアパーソナル (前田)	★ 13:45-14:30 HIP HOP 初級 (岡)		★ 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)	★ 13:10-13:55 パタフライ 中級 (荒川)			★ 12:40-13:25 ボディ コンバット LESMILLS (麻植)	★ 12:45-13:30 ステップ 初中級 (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)						★ 13:30-14:15 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 (mariya)			★ 15:00-18:00 フラメンコ 教室	
15:00			★ 15:00-15:30 アクアパーソナル (荒川)	★ 14:55-15:25 ストレッチボール (石川ゆ)						★ 14:25-15:10 ヨガ (HIROMI)								★ 15:00-16:00 腸スッキリヨガ 教室				
16:00																						
17:00	★ 15:40-18:30 やまうら 体操クラブ		★ 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	★ 17:00-18:50 カワイ体育 教室						★ 16:45-18:35 カワイ体育 教室			★ 15:15-18:15 BEバレー 教室									
18:00																						
19:00	★ 19:00-20:00 ZUMBA (MIDORI)	★ 18:40-18:50 TRXストレッチ	★ 19:30-20:15 クロール 初中級 (工藤)	★ 19:30-20:15 ボディ コンバット LESMILLS (宇都宮)	★ 18:40-18:50 TRX筋トレ					★ 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)	★ 18:40-18:50 TRX筋トレ								
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 ルーシー ダットン (宇都宮)						★ 20:30-21:15 ヨガ (kanayo)		★ 20:25-20:55 基礎クラス (工藤)	★ 20:15-21:15 ボディ コンバット LESMILLS (渡辺)									
21:00																						

・★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

★
16:30-19:20
やまうら体操
クラブ

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

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!

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◆◆◆
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。
- ストレッチポール** 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
- コアエクササイズ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
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。
- ダイエットアタック** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
有酸素と無酸素を融合させた動きで脂肪燃焼。



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!



- エアロ初中級** 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。
- ステップ初中級・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。
- 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
- 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/初中級/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

岩盤レッスン

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
10:00							
11:00							
12:00					★ 12:00~12:30 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 (mariya)			
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。