

2025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 エアロ 初中級 (岡)	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)	10:30-11:15 ヨガ (進藤)	10:30-10:40 TRXストレッチ	★ 10:30-11:15 フィンスイム (石川)	10:30-11:30 ヨガ (kanayo)	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 (安田)	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 (太田)			10:30-11:00 アクアシェイプ (渡辺)	
11:00	11:30-12:30 ヨガ (川井田)		★ 11:25-12:10 平泳ぎ 中級 (山中)	11:45-12:45 コア エクササイズ (太田)		★ 11:25-12:10 クロール 初中級 (前田)	11:30-12:00 ボディパンプ LES MILLS (工藤)		★ 11:25-12:10 背泳ぎ 初中級 (石川)	11:40-12:20 RSリー バランス (SAMI)		★ 12:15-13:00 平泳ぎ 初中級 (工藤)	11:45-12:45 フィットネス ダンス (SAMI)	★ 12:15-13:00 バタフライ 初中級 (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 LES MILLS (渡辺)				
12:00	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	12:20-12:40 アクアシェイプ (前田)	12:15-12:45 ボディコンバット LES MILLS (石橋)	12:15-12:45 12:45-13:15 13:15-13:45 13:45-14:15 アクアパーソナル (石川)	13:00-13:45 HIP HOP 初級 (岡)	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 LES MILLS (桐谷)	13:00-13:10 TRXストレッチ	★ 13:10-13:55 背泳ぎ 中級 (荒川)	12:40-13:25 ボディ コンバット LES MILLS (麻植)	12:45-13:30 ステップ 初中級 (渡辺)					
13:00	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)		12:45-13:15 13:15-13:45 アクアパーソナル (前田)	14:00-14:45 ステップ 中級 (岡)	先着 20名	14:00-14:45 ZUMBA GOLD (HIROMI)	14:25-15:10 ヨガ (HIROMI)			14:15-15:00 ZUMBA (HIROMI)	14:00-14:30 アクアパーソナル (荒川)	15:00-16:00 腸スッキリヨガ 教室			15:00-18:00 フラメンコ 教室				
14:00			15:00-15:30 アクアパーソナル (荒川)	14:55-15:25 コンディショニング (石川)			先着 20名		15:15-18:15 BEバレー 教室													
15:00	15:40-18:30 やまうら 体操クラブ		四泳法スイム (週替わり) ①バタフライ 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													
16:00																						
17:00																						
18:00																						
19:00	★ 19:00-20:00 ZUMBA (MIDORI)	18:40-18:50 TRXストレッチ	★ 19:30-20:15 バタフライ 初中級 (工藤)	★ 19:30-20:15 ボディ コンバット LES MILLS (宇都宮)	18:40-18:50 TRX筋トレ	18:45-20:45 フラメンコ 教室			★ 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)	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 LES MILLS (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	10 定休日	11	12	13	14
15	16	17 定休日	18	19	20	21
22	23	24 定休日	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◆◆◆ 燃焼度★★★
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。



- 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。
- ステップ初級・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でも
気軽に参加できます。
- ボディコンバット** LESMILLS 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
ボクシング、空手、ムエタイ、太極拳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。
- ボディパンプ** LESMILLS 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★
バーベルを使って低負荷・高回数で全身の筋肉を鍛えるワークアウトです。
音楽に合わせて効率よく動き、引き締まった体を目指すのが特徴です。
- ボディバランス** LESMILLS 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。

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

岩盤レッスン

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	プログラムス	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 (MAYUMI)			
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。