

| TIME | 月曜日 | | | | 水曜日 | | | | 木曜日 | | | | 金曜日 | | | | 土曜日 | | | | 日曜日 | | | | TIME |
|-------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------|--|--------------------------------|-------|------------|--------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|--------|--|--|--------------------------|--|---------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------|-------|------------|--------|------|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | トレーニングサポート | プールエリア | Aスタジオ | Bスタジオ | トレーニングサポート | プールエリア | Aスタジオ | Bスタジオ | トレーニングサポート | プールエリア | Aスタジオ | Bスタジオ | トレーニングサポート | プールエリア | Aスタジオ | Bスタジオ | トレーニングサポート | プールエリア | Aスタジオ | Bスタジオ | トレーニングサポート | プールエリア | |
| 9:00 | 姿勢ウォームアップ 9:30~9:50 加藤 | | 無料セミパーソナル | | 姿勢ウォームアップ 9:30~9:50 加藤 | | 無料セミパーソナル | | 姿勢ウォームアップ 9:30~9:50 鈴木 | | 無料セミパーソナル | | チケット 太極拳 9:25~10:25 安藤 | チケット エアロボード初級 9:30~10:15 RUMI | 無料セミパーソナル | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 健康バー 10:00~10:30 服部 | マンツーマン トレーニング サポート | | | トレーニングタイム 10:10~10:40 加藤 | | | | 健康バー 10:10~10:40 服部 | チケット エアロピクス中級 10:45~11:30 八神 | マンツーマン トレーニング サポート | | チケット ボディメンテナ 10:45~11:30 RUMI | チケット エアロピクス初級 10:50~11:35 林 | マンツーマン トレーニング サポート | みんなで泳ごう 10:00~10:30 宮木 | チケット エアロピクス初級 10:00~10:45 山中 | マンツーマン トレーニング サポート | ジュニア スイミング スクール 9:15~12:30 | 姿勢ウォームアップ 10:00~10:20 鈴木 | 無料セミパーソナル | | | | |
| 11:00 | トレーニングタイム 10:50~11:20 服部 | マンツーマン トレーニング サポート | | ヘビー スイミング 11:00~12:00 クラブ会員様もご利用 いただけます (コース制限あり) | マンツーマン トレーニング サポート | | | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | | | | | | ヘビー スイミング 11:00~12:00 クラブ会員様もご利用 いただけます (コース制限あり) | チケット ヨガ 11:30~12:30 長谷川 | マンツーマン トレーニング サポート | | ヨガ 11:00~11:30 鈴木 | マンツーマン トレーニング サポート | | | | |
| 12:00 | リフレッシュヨガ 11:40~12:10 江頭 | エアロピクス入門 11:30~12:15 光岡 | マンツーマン トレーニング サポート | | マンツーマン トレーニング サポート | | | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | | | | | | | | | | | マンツーマン トレーニング サポート | | | | |
| 13:00 | | マンツーマン トレーニング サポート | | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | | | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | マンツーマン トレーニング サポート | | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | | | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | マンツーマン トレーニング サポート | | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | | | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | マンツーマン トレーニング サポート | | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | | | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | マンツーマン トレーニング サポート | | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | | | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | ジュニア ダンススクール 18:00~19:00 | | | ジュニア スイミング スクール 14:15~19:45 | | | | ジュニア スイミング スクール 15:15~18:30 | | | | | ジュニア ダンススクール 16:30~17:20 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | マンツーマン トレーニング サポート | | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | | | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | スタイリッシュヨガ 20:30~21:00 有田 | マンツーマン トレーニング サポート | | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | | | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | マンツーマン トレーニング サポート | | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | | | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | マンツーマン トレーニング サポート | | | | | | | | | | | | | | | |

【営業時間】月~金 9:00~22:00・土曜日 9:00~21:00・日/祝 9:00~18:00 ※火曜定休日
 【受付時間】月~金 20:00まで・土曜日 19:00まで・日/祝 17:00までとなります。☎052-877-2911

【スタジオプログラムについて】
 ●全てのスタジオプログラムに、定員を設けていただいております (Aスタジオ35名・Bスタジオ40名)
 ●整理券は開始1時間前より、フロントにて配布いたします (整理券のお渡しはご本人のみとさせていただきます)
 ●整理券をお持ちの方は、入場時に担当者までお渡しください (入場は10分前からとさせていただきます)
 ●換気のため、プログラム中は、出入り口を開放のまま実施させていただきます。
 ●プログラム参加の際は、マスク着用が原則となります
 ●スタジオ内では、約2mの間隔 (両手を広げた間隔) を保つていただくようお願いいたします。
 ●プログラム中の発声や、ハイタッチなどの接触はご遠慮ください。

【プールプログラムについて】
 ●アクアピクスの定員はございません。(整理券の配布はございません)
 ●プログラム中は、約2mの間隔 (両手を広げた間隔) を保つていただくようお願いいたします。
 ●スタジオプログラム同様、発声や接触などはご遠慮ください。

【マンツーマントレーニングサポートについて】
 ご入会から3か月未満の方を対象に、ジムでのトレーニングについて、専門スタッフがマンツーマンでご案内いたします。ご予約は、フロントまたはアシスタントにて承ります。



スタジオプログラムのご案内

●姿勢&コンディショニング系プログラム <日常生活の不調を改善したり、けがを予防したりするための身体の使い方を学べます>

| | プログラム名 | レッスン時間 | レッスン内容 |
|---|-----------|--------|--|
|  | 姿勢ウォームアップ | 20 | 簡単な姿勢プラスのほぐしを行ない、トレーニング前の準備運動を行ないます。 |
|  | 姿勢プラス | 30 | 自然治癒力を引き出し、左右前後のゆがみ等のバランスを整えます。 |
|  | 健康バー | 30 | 木製のバーを使い、簡単な動きで全身運動を行います。健康で楽しく生活を送れる身体作りを目指します。 |
|  | 太極拳 | 60 | 中国古来の心身の鍛練と、全身を強化できるプログラムです。 |
|  | ボディメンテナンス | 45 | 身近な道具を使い、筋膜やリンパを刺激することで血流改善や硬くなった筋肉をほぐします。 |

●ヨガ&ピラティス系プログラム <心と身体のバランスを整えることができます>

| | プログラム名 | レッスン時間 | レッスン内容 |
|---|--------------|--------|---|
|  | ヨガ | 45/60 | 呼吸法と精神統一で、身体の中から健康的にキレイになりましょう。 |
|  | リフレッシュヨガ | 30 | 頭や神経の疲れ、身体の緊張を解きほぐし、心と身体のリフレッシュをしましょう。 |
|  | スタイリッシュヨガ | 30 | カラダだけでなく心もリフレッシュ。バランス調整効果もあります。 |
|  | ピラティス | 45 | 背骨や骨盤周りのインナーマッスルを鍛えて、本来の骨格、筋肉のバランスを整えていきます。 |
|  | ボディコンディショニング | 30 | ヨガ・ピラティスの動きを軽快な音楽に合わせて行います。 |

●脂肪燃焼系プログラム <どんどん身体を動かしてカロリー消費、ストレスの解消、シェイプアップができます>

| | プログラム名 | レッスン時間 | レッスン内容 |
|---|-----------|--------|---|
|  | エアロビクス入門 | 45 | エアロビクスを始めたい、基礎を身につけたい方にオススメです。 |
|  | エアロビクス初級 | 40/45 | ウォーキングを中心に簡単な動作を含む有酸素運動です。 |
| | エアロビクス初中級 | 40/45 | エアロビクス初級のクラスに慣れてきた方に、次のステップとしておすすめのクラスです。 |
| | エアロビクス中級 | 45/50 | 慣れた方は、更に脂肪燃焼と持久力アップを目指しましょう。 |
| | コリオエアロ | 60 | エアロビクスの複雑な動きを楽しむクラスです。 |
| | ラテンエアロ | 45 | エアロビクスの動作とラテンの軽快なリズムに合わせて楽しく動いていくプログラムです。 |
|  | エアロボード初級 | 45 | ステップ台を使ったエアロビクスをお楽しみいただけます。 |
| | エアロボード初中級 | 45 | 脂肪燃焼が出来ます。ステップ台に慣れてきた方はこちらのクラスです。 |

●ダンス系プログラム <リズムに合わせて身体を動かして楽しく脂肪を燃焼させることができます>

| | プログラム名 | レッスン時間 | レッスン内容 |
|---|-----------|--------|-----------------------------------|
|  | フラダンス | 45 | ハワイアンミュージックに乗って、ハワイの風を感じましょう。 |
|  | バレトン | 45 | フィットネス、バレエ、ヨガを混合させたエクササイズ。 |
|  | ZUMBA | 45/60 | ラテン音楽に合わせた振り付けで情熱的に踊るフィットネスダンスです。 |
|  | ヒップホップ | 60 | ダンスミュージックに合わせて、楽しく踊っていくクラス。 |
| | RITMOS | 45/60 | ヒップホップ・ジャズ・ラテン・アラブ等のダンスを踊ります。 |
|  | ストレッチ&ジャズ | 40 | ジャズダンスにストレッチやトレーニング要素を取り入れたクラスです。 |

●筋力向上系プログラム <基礎代謝・筋持久力を向上させることで筋力アップやプロポーションの改善が図れます>

| | プログラム名 | レッスン時間 | レッスン内容 |
|---|-----------|--------|-----------------------------------|
|  | トレーニングタイム | 30 | バーベルを使い、全身のトレーニング。音楽に合わせて楽しく動きます。 |
|  | コアメイキング | 30 | 体幹部を意識し、正しい姿勢を保つ為に筋肉を鍛えます。 |
|  | マッスルビート | 30 | バーベルを使い、全身のトレーニング。音楽に合わせて楽しく動きます。 |

プールプログラムのご案内

●アクアエクササイズ系プログラム <プールで運動をすることで身体に負担をかけずに大きな運動効果を得られます>

| | プログラム名 | レッスン時間 | レッスン内容 |
|---|-----------|--------|----------------------------------|
|  | アクアウォーキング | 30 | 膝痛や腰痛のある方、体力に自信のない方でも参加できるクラスです。 |
|  | アクアビクス | 30 | プールの中で音楽に合わせて、しっかりと身体を動かします。 |

●泳法レッスン <クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライと4泳法を基礎から学べます>

| | プログラム名 | レッスン時間 | レッスン内容 |
|--|-----------|--------|-------------------------------------|
|  | 初級クロール | 30 | これからクロールを始めたい方におすすめのクラスです。 |
| | みんなで泳ごう | 30 | 4種目様々な練習メニューでスピードアップ、スタミナアップを目指します。 |
|  | フィンフリータイム | 30/60 | フィンと呼ばれる足ひれを装着して泳ぐことができる時間です。 |

有料プログラムのご案内

| | プログラム名 | レッスン時間 | レッスン内容 |
|---|--------------|----------|---|
|  | アクアスクール(準備中) | 45 | 泳ぎをマスターしたい方におすすめの少人数制「大人の為のスイミングスクール」 |
|  | プライベートレッスン | 30 | 初心者から慣れてきた方までを対象に、マンツーマンでピンポイントアドバイス。上達の近道です。 |
|  | パーソナルトレーニング | 30/45/60 | お客さまお一人お一人のご要望に合わせたマンツーマン指導で、目標達成に導きます。 |

その他、プログラム参加時の注意事項

- 45分以上またはプログラム表記に「チケット」とあるプログラムについては、別途参加チケットが必要です。
- 全てのスタジオプログラムに定員を設けております。参加には整理券が必要です(Aスタジオ35名・Bスタジオ40名)
- 整理券は開始1時間前より、1階ラウンジにて配布いたします(整理券のお渡しはご本人のみとさせていただきます)
- 整理券をお持ちの方は、入場時に担当者までお渡しください(入場は10分前からとさせていただきます)
- プールプログラムには定員および整理券配布はございません。
- プログラム参加の際は、マスク着用が原則となります。
- その他、当クラブの感染症対策にご協力をお願いいたします。

Spa&Relaxation **姿勢&スポーツクラブ ビッグ・エス緑**
☎052-877-2911