

フィットネスクラブ まちけん藍住 2010年 1月~3月 プログラム

定休日 水曜日

	月			火			木			金		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:30			10:00-10:45 ひろびろ ウォーキング			10:00-10:45 ひろびろ ウォーキング			10:00-10:45 ひろびろ ウォーキング			
11:00	10:30-11:00(30) はじめてエアロ 鎌田 百合子 *			10:30-10:50(20) ゆっくりエアロ 鎌田 百合子 *		10:30-10:50(20) ゆっくりエアロ 鎌田 百合子 *			10:30-10:50(20) おはようストレッチ 鎌田 百合子 *			
11:00	11:10-12:00(50) ウォークエアロ 鎌田 百合子	11:00-12:00(60) 太極拳 李 林	11:00-11:30(30) 脂肪バイバイ 井川 園江 *	11:00-11:30(30) はじめてステップ 鎌田 百合子 *		11:00-11:20(20) 水なれリラックス 湯佐 恒幸 *	11:10-11:40(30) 正調よさこい踊り 鎌田 百合子 *	11:00-11:30(30) 四泳法初級 旭 麻衣	11:00-11:45(45) やさしいステップ 友成 澄代	11:00-11:20(20) ボールEX 鎌田 百合子 *	11:00-11:30(30) エンジョイ ウォーキング 吉成 裕子 *	11:00-11:30(30) エンジョイ ウォーキング 吉成 裕子 *
12:00	12:10-12:40(30) まちけんリズムクア30 横山 弓 *		11:40-12:10(30) 脂肪燃焼アクア30 井川 園江 *	11:40-12:30(50) スローヨガ 福田 七穂子 *		11:30-12:00(30) クロール初級 湯佐 恒幸 *	11:50-12:20(30) おなかシェイプ30 鎌田 百合子 *	11:40-12:00(20) 楽々スイム200m 旭 麻衣	12:00-12:50(50) シェイプアップ ダンベル 鎌田 百合子		11:40-12:10(30) パワーアクア 吉成 裕子	11:40-12:10(30) パワーアクア 吉成 裕子
13:00	12:50-13:40(50) ウォークファン 横山 弓		13:00-13:30(30) 背泳ぎ初級 湯佐 恒幸 *	12:40-13:40(60) 脂肪燃焼エアロ 井川 園江		12:10-12:40(30) アクアパドビー 鎌田 百合子 *	12:50-13:20(30) ヒットソングアクア 鎌田 百合子 *	13:00-13:30(30) エンジョイ ウォーキング 井川 園江 *	12:20-12:50(30) パタフライ中級 百井 香代子		13:00-13:20(20) スイム400m 百井 香代子	13:00-13:20(20) スイム400m 百井 香代子
14:00	13:50-14:40(50) 元気にエアロ 本田 佐登美		13:35-14:05(30) クロール中級 湯佐 恒幸	13:50-14:40(50) ステップ&ダンベル 尾方 信子		12:50-13:20(30) ヒットソングアクア 鎌田 百合子 *	13:10-13:50(40) ピラティス40 横山 弓	13:40-14:20(40) アクアサーキット 井川 園江 *	13:00-14:00(60) オリジナルエアロ 本田 佐登美		13:30-13:50(20) かえるキック 湯佐 恒幸 *	13:30-13:50(20) かえるキック 湯佐 恒幸 *
15:00	14:50-15:35(45) ナチュラル YOGA45 岩井 富美子 *		14:10-14:40(30) スイム600m 湯佐 恒幸	14:50-15:20(30) アロマYOGA 中西 桂子 *		13:30-14:00(30) 平泳ぎ中級 湯佐 恒幸	14:20-14:50(30) まちけんハワイアン 横山 弓 *	14:10-15:00(50) フラメンコ JUN	13:15-13:45(30) ボディバランス トレーニング 旭 健吾		14:00-14:30(30) 平泳ぎ初級 湯佐 恒幸	14:00-14:30(30) 平泳ぎ初級 湯佐 恒幸
16:00						14:10-14:30(20) スイム400m 湯佐 恒幸			14:10-15:10(60) パワフル YOGA60 中西 桂子			
17:00	16:40-17:40 キッズ カンフー			16:20-17:20 キッズ クラシックバレエ				16:40-17:40 キッズ ダンシング				
18:00												
19:00	18:20-18:50(30) はじめてエアロ 旭 麻衣 *			18:20-18:50(30) まちけんリズムクア30 尾方 信子 *					18:30-19:00(30) ボディバランス トレーニング 脇田 沙千世			
19:00	19:00-19:50(50) 元気にエアロ 脇田 沙千世	19:00-20:00(60) 太極拳 李 林	19:20-19:50(30) パタフライ初級 片岡 裕介	19:00-19:50(50) ステップ&ダンベル 旭 健吾		19:20-19:50(30) エンジョイ ウォーキング 島 広顕 *	19:00-19:50(50) ウォークエアロ 旭 麻衣	19:20-19:50(30) クロール初級 百井 香代子 *	19:10-20:00(50) ステップファン 旭 健吾		19:20-19:50(30) 脂肪バイバイ 湯佐 恒幸 *	19:20-19:50(30) 脂肪バイバイ 湯佐 恒幸 *
20:00	20:00-20:45(45) まちけん ベリーダンス 谷 順子		19:55-20:25(30) 平泳ぎ中級 片岡 裕介	20:00-21:00(60) 脂肪燃焼エアロ 尾方 信子	19:30-21:00(90) ヨガ 北山 光良	20:00-20:30(30) パワーアクア 島 広顕	20:05-20:50(45) バーベルシェイプ 45 島 広顕	20:00-20:20(20) 楽々スイム200m 百井 香代子	20:15-20:45(30) ヒップホップシェイプ 泉川 未希		20:00-20:30(30) 背泳ぎ初級 湯佐 恒幸 *	20:00-20:30(30) 背泳ぎ初級 湯佐 恒幸 *
21:00	21:00-22:00(60) パワフル YOGA60 谷 順子	20:30-21:00(30) はじめてエアロ 藤澤 浩子 *	20:30-21:00(30) 脂肪燃焼アクア30 脇田 沙千世 *			20:40-21:10(30) 平泳ぎ初級 片岡 裕介		20:30-21:10(40) 四泳法中級 百井 香代子	21:00-22:00(60) ダイナマイト AERO 脇田 沙千世	21:00-21:30(30) アロマYOGA 林 潤 *	20:40-21:10(30) パタフライ中級 片岡 裕介	20:40-21:10(30) パタフライ中級 片岡 裕介
22:00			21:10-22:00(50) 四泳法上級 横井 健志	21:10-21:40(30) はじめてHIPHOP 中西 桂子 *		21:15-21:45(30) クロール/背泳ぎ 中級 片岡 裕介		21:00-22:00(60) オリジナルエアロ 福田 七穂子			21:20-21:50(30) スイム600m 片岡 裕介	21:20-21:50(30) スイム600m 片岡 裕介

* はじめての方でも大丈夫なレッスンです

フィットネスクラブ まちけん藍住 2010年 1月~3月 プログラム

	土			日			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:30							
11:00	11:00-11:20(20) ゆっくりエアロ 旭 健吾 *			11:00-11:30(30) はじめてエアロ 島 広顕 *		11:00-11:30(30) エンジョイウォーキング 長江 雄二 *	
12:00	11:30-12:20(50) ウォークエアロ 旭 健吾			11:40-12:30(50) 元気にエアロ 旭 麻衣		11:40-12:10(30) パワーアクア 長江 雄二	
13:00	12:30-13:15(45) パワフル YOGA45 宮崎 拓己	卓球しよう！		(New) 13:15-13:45(30) ボディバランス トレーニング 旭 健吾	卓球しよう！		
14:00	13:30-14:30(60) 脂肪燃焼エアロ 尾方 信子			14:00-15:00(60) 脂肪燃焼エアロ 長江 雄二			(New) 14:00-14:30(30) 四泳法初級 横井 健志
15:00	14:40-15:10(30) ヒップホップシェイプ 泉川 未希			14:40-15:10(30) クロール中級 横井 健志			14:40-15:10(30) クロール中級 横井 健志
16:00	15:20-15:50(30) アロマYOGA 尾方 信子 *			15:10-15:40(30) ナチュラルYOGA30 林 潤 *			15:20-15:40(20) スイム400m 横井 健志
17:00			16:00-17:00 ひろびろ ウォーキング				16:00-17:00 ひろびろ ウォーキング
18:00							
19:00	18:30-19:00(30) はじめてステップ 尾方 信子 *		18:40-19:10(30) アクアパドビー 旭 健吾 *				
20:00	19:10-20:10(60) コンビネーション 宮崎 拓己	19:20-20:00(40) ピラティス40 尾方 信子	19:20-20:00(40) ガンガンスイム 横井 健志				
21:00	<p>安全にレッスンを行うために各レッスンには定員があります。予めご了承下さい。</p> <p>【第1スタジオ (定員60名)】 定員55名：元気にエアロ ウォークファン 脂肪燃焼エアロ オリジナルエアロ ダイナマイトAERO 定員45名：ステップ台使用クラス 定員25名：パーベシエイブ 定員11名：ボディバランストレーニング</p> <p>【第2スタジオ (定員20名)】 定員15名：まちけん正調よさこい踊り</p> <p>レッスン途中の入場・退場はご遠慮下さい。</p>						

STUDIO PROGRAM		スタジオプログラムのご案内	
プログラム名	時間	レベル	内容
エアロビクス			
ゆっくりエアロ	20分	☆	初心者でも動きやすい速さで、エアロを行います。どなたでも安心してご参加いただけます。
はじめてエアロ	30分	☆	初心者向けのエアロビクスです。エアロの基本的な動作からはじめてエアロビクスに慣れ親しんでいきましょう。
ウォークエアロ	50分	★	エアロの基本動作を繰り返していくクラスです。エアロにも慣れて、体力向上を目指す方にお勧めです。
シェイプアップ ダンベル	50分	★	簡単なエアロビクスで汗をかき、ダンベルを使って筋肉を引き締め、太りにくい体質をつくります。
元気にエアロ	50分	★☆	簡単なエアロの動作を組み合わせて動きます。走る動作も登場し体力をつけていきましょう。
ウォークファン	50分	★★	飛んだり跳ねたりはしたくないけど、エアロのコンビネーションを楽しみたいという方にお勧めです。
脂肪燃焼エアロ	60分	★★	エアロの基本と基礎体力がついた方におすすしめします。効果的に脂肪燃焼させましょう。
コンビネーション	60分	★★★	変化に富んだコンビネーションを楽しみます。移動や方向転換、リズムチェンジが刺激的！
オリジナルエアロ	60分	★★★	インストラクターの個性を活かしたレッスンです。アレンジのきいたステップパターンを楽しんで下さい。
ダイナマイトAERO	60分	★★★	ガンガン動くエアロビクスです！爆発的に汗をかいて心も身体も気分爽快！
ステップ			
プログラム名	時間	レベル	内容
はじめてステップ	30分	☆	ステップ台を使って基本的な動きを繰り返す、ステップがはじめての方におすすめのクラス。
やさしいステップ	45分	★☆	簡単な動きで楽しみながらじわじわ汗が出ます。脂肪燃焼に最適！
ステップ & ダンベル	50分	★☆	ステップ運動とダンベル・チューブの筋力トレーニングを交互に組合せ、体力をつけていくクラスです。
ステップファン	50分	★★	基本的な動作にアレンジを加え、ステップを楽しむクラス。しっかり動いて汗をかきましょう！
ボディメイク			
プログラム名	時間	レベル	内容
ストレッチシリーズ	20分	☆	心と身体を解放する、気持ちのいいストレッチのクラスです。
ピラティス	40分	★	身体の歪みや悪い癖を自分で気付いて矯正し、芯(コア)を鍛えて均整のとれた締まったボディを手に入れましょう。
アロマYOGA	30分	☆	アロマの香りに包まれながら、心と身体のバランスを整えていくクラスです。
ナチュラルYOGA	30分 45分	☆	ヨガの呼吸法や基本ポーズを練習していくクラスです。リラックスして気持ちよく心と身体を解放しましょう。
スローヨガ	50分	☆	深い呼吸をしながら自己を観察し、ゆっくりとポーズを行なっていきます。
ヨガ	90分	★	ヨガのポーズを初歩からゆっくりと1つ1つ習いながら身体の歪みを整えて健康づくりするクラス。
パワフルYOGA	45分 60分	★ ★★	筋力も使いながら行うヨガのクラスです。調和のとれた体づくりに役立ちます。
コンディショニング			
プログラム名	時間	レベル	内容
シェイプシリーズ	20分 30分	☆	「おなか」「上半身」「下半身」20分でそれぞれシェイプアップ。お気軽に！
ボディバランス トレーニング	30分	★	コアボードを使って①安定性②可動性③連動性を高めます。ソックス・アロマ・ボディ・ファン・ハンターマン・向上を目指しましょう。
パーベシエイブ	45分	★★	専用のパーベシエイブに自分の筋力にあった重りをつけて、音楽に合わせて全身シェイプさせましょう！
話題のエクササイズ			
プログラム名	時間	レベル	内容
まちけんハワイアン	30分	☆	ハワイアンダンスをエクササイズ化。南国の音楽に合わせて、お腹周りを引き締めながら、気持ちよく動きましょう。
まちけん 正調よさこい踊り	30分	☆	よさこいの音楽に、鳴子をあわせ振り付けを楽しむクラスです、さあ一緒にヨッチョレ！ヨッチョレ！
ヒップホップシェイプ	30分	★	腹筋集中エクササイズ。こんなに楽しく腹筋運動したことある
まちけんリズムミックス	30分	★☆	ラテンのリズムでとにかく腰を振り続ける！ダンス初めての方でもOK！はじめはちょっと恥ずかしいくらいかも！？
まちけんベリーダンス	30分	★☆	ベリーダンスはエジプト発祥のダンスです。体幹部の深層筋を多く使い、ウエストまわりのシェイプアップを狙います。

中国武術			
プログラム名	時間	レベル	内容
太極拳	60分	★	ゆったりとした曲で太極拳の動きを1つ1つ習いながら心も身体も健康づくり
木欄拳	60分	★	中国に昔からある花架(ハカ)拳という拳法に、民族舞踏・気功などをプラスした拳法です

ダンス			
プログラム名	時間	レベル	内容
はじめてHIPHOP	30分	☆	基本ステップからゆっくり練習していくダンス入門クラスです。ここからダンスに挑戦しましょう。
ストリートダンス HIPHOP入門	60分	★	基本ステップからゆっくり練習していくダンス入門クラスです。初めての方でも気軽に参加できます。
フラメンコ	50分	★	スペインの伝統的な春祭りの踊りを、一緒に覚えていきましょう。

POOL PROGRAM			
プールプログラムのご案内			
プールエクササイズ			
プログラム名	時間	レベル	内容
エンジョイ ウォーキング	30分	☆	足腰に負担をかけずにウォーキング！気軽に楽しく歩きましょう。
ヒットソングアクア	30分	★	誰でも知っているあの曲に合わせて、水の中で気持ちよく楽しく動きましょう。
脂肪バイバイ	30分	★	ヌードルを使ってシェイプアップ&リラックス！遊び感覚で楽しいエクササイズ！
脂肪燃焼アクア	30分	★☆	プールでのエアロビクスです。音楽に乗って楽しくシェイプアップしましょう。
アクアパドビー	30分	★☆	アクアパドビーを使い、水の抵抗・浮力を利用して筋力アップ&シェイプアップを狙いましょう。
アクアサーキット	40分	★☆	いくつもの道具を使って、脂肪燃焼と引き締め運動のダブル効果がバッチリOK！
パワーアクア	30分	★★	プールでの筋力アップクラスです。アクアミットを使って、どんどん身体を動かしましょう。

スイムレッスン			
プログラム名	時間	レベル	内容
水なれリラックス	20分	☆	正しい顔つけから立ち方まで、遊び感覚を取り入れながら楽しみましょう。
各キックレッスン	20分	☆	クロール、背泳ぎ、バタフライ、平泳ぎのキックを練習します。
クロール(初級)	30分	★	基本的なクロールを行うクラスです。
	30分	★☆	初級に慣れて、もう1ランク上のクロールを目指す方へ！
背泳ぎ(初級)	30分	★	基本的な背泳ぎを行うクラスです。
	30分	★☆	初級に慣れて、もう1ランク上の背泳ぎを目指す方へ！
バタフライ(初級)	30分	★	基本的なバタフライを行うクラスです。
	30分	★★	初級に慣れて、もう1ランク上のバタフライを目指す方へ！
平泳ぎ(初級)	30分	★	基本的な平泳ぎを行うクラスです。
	30分	★☆	初級に慣れて、もう1ランク上の平泳ぎを目指す方へ！
四泳法初級	30分	★	四泳法をマスターしたい方のクラスです。週代わりにレッスンを行っていきます。
四泳法中級	40分	★★★	初級コースを全て卒業された方対象のレッスンです。メドレーの練習を中心に体力・技術力にアップできるクラスです。
四泳法上級	50分	★★ ★★	四泳法をより速く、より長く、よりきれいに泳ぐことを目的としたプログラムです。個人メドレーも練習します。
楽々スイム200m	20分	★	コーチを先頭に20分で合計200mを楽しく泳ぐクラスです。
スイム400m	20分	★☆	コーチを先頭に20分で、合計400m泳ぎます。体力をつけたいあなたへ。
スイム600m	30分	★★★	コーチを先頭に30分で、合計600m泳ぎます。さらに体力を向上させたいあなたへ！
ガンガンスイム	40分	★★★ ★★	40分で1000m以上泳ぎます。コーチ作成の正しいメニューで泳ぐと体力もスピードもアップ！ガンガン行こうぜ！！

※ 四泳法とは、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライのことを表します。
※ レッスンスケジュールは都合により、予告なしで変更する場合があります。ご了承下さい。



フィットネスクラブまちけん藍住
PHONE 088-693-0088
http://www.machiken-web.jp/