

フィットネスクラブ まちけん末広 2010年 1月~3月

(定休日:木曜日)

	月					火					水					金					
	第1	第2	第3	プール	芯	第1	第2	第3	プール	芯	第1	第2	第3	プール	芯	第1	第2	第3	プール	芯	
10:00				10:00-10:50 ひろびろ ウォーキング					10:00-10:50 ひろびろ ウォーキング					10:00-10:50 ひろびろ ウォーキング					10:00-10:50 ひろびろ ウォーキング		
10:30-11:00	はじめてエアロ 尾方 信子	10:30-11:00 正調よさこい踊り 平松 佐知子			10:30-11:30 【有料】 ホットヨガ60 徳竹 美保	10:30-11:00 はじめてステップ 江原 泰子	10:30-11:00 まちけんハワイアン 横山 弓			11:00-12:00 【有料】 ホット ピラティス 吉成 裕子	10:30-11:00 はじめてエアロ 友成 澄代			10:30-11:00 はじめてステップ 松本 枝美子	10:30-11:00 まちけん整体30 笠井 仁				10:30-11:00 はじめてステップ 松本 枝美子		
11:00	11:10-11:40 はじめてステップ 尾方 信子	11:10-12:10 MBR パワフルヨガ 福田 七穂子	11:05-11:35 エンジョイウォーキング 楠 千晶			11:10-12:00 シェイプアップ ダンベル 江原 泰子	11:10-11:50 ファンクショナル ムーブ ヘンリック 大島 将司				11:15-12:00 ラテンエアロ 友成 澄代	11:15-12:00 やさしいステップ 江原 泰子		11:00-11:30 クロール初級 鈴鹿 大		11:10-11:55 まちけんズンバ 横山 弓	11:30-12:00 フラメンコ【基本】 JUN		11:00-11:30 エンジョイウォーキング 平松 佐知子		
11:30-12:00	11:50-12:40 元気にエアロ 大森 喬平		11:45-12:25 アクア サーキット 楠 千晶			12:10-12:55 ラテンエアロ 横山 弓	12:10-12:55 ナチュラル YOGA45 谷 順子	12:10-13:10 太極拳 李 林			12:10-13:10 オリジナル エアロ 本田 佐登美	12:10-12:40 まちけん整体30 平松 佐知子		11:35-12:05 背泳ぎ初級 鈴鹿 大		12:10-13:00 元気にエアロ 松本 枝美子	12:10-13:00 フラメンコ 【振り付け】 JUN	12:20-13:00 New ボール ピラティス 横山 弓	11:40-12:10 パワフルエアロ 平松 佐知子		
12:00			12:30-13:00 バタフライ中級 登 敬仁						12:30-12:50 かえるキック 鈴鹿 大				12:10-12:40 バタフライ初級 鈴鹿 大								
12:30-13:00	12:50-13:40 ステップファン 尾方 信子	12:50-13:20 おなかシェイプ30 脇田 沙千世	13:00-13:50 デイサービス 機能訓練 20mプール にて行います			13:10-14:00 ウォークファン 吉成 裕子	13:15-14:00 ベリーダンス 谷 順子	13:20-13:50 はじめてエアロ 宮崎 拓己			13:20-14:10 ウォークエアロ 江原 泰子	13:30-14:00 はじめてHipHop 桑村 美慧		12:45-13:05 楽々スイム 200m		13:10-14:00 ステップ & ダンベル 江原 泰子	13:30-14:00 ヒップホップシェイプ 横山 弓		13:00-13:50 デイサービス 機能訓練 20mプール にて行います		
13:00	13:50-14:50 脂肪燃焼 エアロ 宮崎 拓己	14:10-14:55 HIP HOP 中西 桂子							13:30-14:00 平泳ぎ中級 百井 香代子					13:35-14:05 ボールアクア 平松 佐知子		14:10-15:10 脂肪燃焼 エアロ 尾方 信子	14:10-14:40 正調よさこい踊り 早内 大記		13:55-14:25 クロール中級 平野 芳郎		
13:30-14:00									14:10-14:40 背泳ぎ中級 百井 香代子					14:15-14:45 アクア・トキヤン 平松 佐知子		14:30-15:10 カラダ・リセット 早内 大記			14:30-14:50 スイム400m 平野 芳郎		
14:00																					
14:30-15:00	15:10-15:55 ナチュラル YOGA45 中西 桂子																				
15:00																					
15:30-16:00					15:45-16:45 【有料】 ホットヨガ60 桑村 美慧																15:45-16:45 【有料】 ホット整体60 早内 大記
16:00																					
16:30-17:00																					
17:00																					
17:10-19:10																					
17:30-18:00																					
18:00																					
18:20-18:50	はじめてエアロ 中野 良太					18:20-18:50 はじめてステップ 早内 大記					18:20-18:50 はじめてエアロ 松田 風子					18:20-18:50 はじめてステップ 長江 雄二					
18:30-19:00	19:00-19:50 シェイプアップ ダンベル 宮崎 拓己	19:30-20:10 カボエイラEX 細谷 洋子	19:00-20:00 カルチャー(有料) ハワイアン 青山 光江			19:00-19:50 元気にエアロ 松田 風子	19:40-20:10 ヒップホップシェイプ 鈴木 隆二	19:50-20:50 太極拳 李 林			19:00-19:50 元気にエアロ 渡川 恵子	19:00-19:45 ベリーダンス 谷 順子		19:20-19:50 平泳ぎ初級 百井 香代子		19:00-19:50 ウォークエアロ 早内 大記	19:10-19:50 ボール ピラティス 谷 順子		19:20-20:00 脂肪燃焼 アクア40 尾方 信子		
19:00																					
19:30-20:00	20:00-20:45 やさしいステップ 松本 枝美子	20:20-20:50 まちけん 絶叫エアロ 宮崎 拓己	20:10-20:55 ナチュラル YOGA45 桑村 美慧			20:00-21:00 脂肪燃焼 エアロ 早内 大記	20:20-21:00 ボール ピラティス 鈴木 隆二			20:00-20:50 ウォークファン 大島 将司	20:00-20:45 HIP HOP 中西 桂子		20:00-20:30 クロール中級 百井 香代子		20:00-20:45 ラテンエアロ 横山 弓	20:00-20:50 ステップ & ダンベル 中野 雄介		19:30-21:00 ヨガ 北山 光良	20:10-20:40 クロール初級 吉永 浩之		
20:00																					
20:30-21:00	21:00-22:00 オリジナル エアロ 小橋 美香	21:00-22:00 ストリートダンス MIKA				21:10-22:00 ステップファン 中野 雄介	21:10-22:00 ウォークエアロ 菊田 容子			21:00-22:00 ステップマニア 脇田 沙千世	21:00-22:00 パワフルヨガ60 中西 桂子		20:40-21:10 脂肪バイバイ 登 敬仁		21:00-22:00 ダイナマイト AERO 尾方 信子	21:05-21:50 バーベル シェイプ45 早内 大記			20:45-21:15 バタフライ中級 吉永 浩之	20:45-21:45 【有料】 ホットヨガ 60 CHIHIRO	
21:00																					
21:30-22:00																					
22:00																					

卓球しよら

卓球しよら

卓球しよら

卓球しよら

託児のご案内
月曜日 ~ 金曜日
10:30 - 16:00

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 まちけん末広 2010年 1月~3月

土					日			
第1	第2	第3	プール	芯	第1	第2	プール	芯
10:00							10:00-10:50 ひろびろ ウォーキング	
10:30-11:00 はじめてステップ 松本 枝美子					New 10:30-10:50 カラダ・リセット 大森 喬平			11:00-12:00 【有料】 ホット ピラティス60 吉成 裕子
11:10-12:00 シェイプアップ ダンベル 松本 枝美子	11:10-12:10 太極拳 李 林				11:00-11:30 はじめてエアロ 大森 喬平			
	New 12:10-12:40 カラダ・リセット 長江 雄二		12:10-12:40 クローリング中級 鈴鹿 大		11:45-12:30 やさしいステップ 中野 雄介		12:00-12:30 エンジョイウォーキング 楠 千晶	
12:10-13:00 ステップファン 江原 泰子			12:45-13:15 背泳ぎ中級 鈴鹿 大				12:40-13:10 脂肪燃焼アクア30 楠 千晶	
13:10-14:10 オリジナル エアロ 本田 佐登美	13:10-14:00 ウォークエアロ 長江 雄二			13:30-14:30 【有料】 ホットヨガ60 福田 七穂子	12:50-13:50 パワフル YOGA60 谷 順子		13:30-14:00 クローリング中級 平野 芳郎	
	New 14:20-14:50 ボディバランス トレーニング 中野 雄介				14:00-15:00 コンビネーション 吉成 裕子		14:10-14:40 背泳ぎ中級 平野 芳郎	
14:20-14:50 ヒップホップシェイプ 中野 良太					14:30-15:00 はじめてHipHop 桑村 美慧			
15:00-15:30 アロマYOGA 桑村 美慧					15:15-16:00 ナチュラル YOGA45 桑村 美慧	15:15-15:45 バーベルシェイプ30 楠 千晶		
			15:30-17:00 ひろびろ ウォーキング				16:10-17:00 ひろびろ ウォーキング	16:00-17:00 【有料】 ホットヨガ60 谷 順子
					日曜は第3スタジオで終日 卓球をお楽しみいただけます。			
18:15-19:05 ウォークエアロ 中野 良太			18:40-19:10 エンジョイウォーキング 笠井 仁					
19:15-20:15 脂肪燃焼 エアロ 長江 雄二	19:00-20:00 エナジーヨガ 大島 将司	19:00-19:30 はじめて太極拳 李 林	19:15-19:45 脂肪バイバイ 笠井 仁	19:15-20:15 【有料】 ホットヨガ60 桑村 美慧				
		19:45-20:15 中国武術 李 林						
21:00	※状況に応じて、人数制限させていただく場合がございます。ご了承ください。 ※レッスン開始10分前より、スタジオ前で受付を致します。ロッカー番号を記入してからご入場下さい。 ※「卓球」は第3スタジオでレッスンがない時間帯でご利用いただけます。 ※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ございます。あらかじめご了承ください。				☆レッスン定員☆ 【第1スタジオ 定員60名】 ・定員55名：元気にエアロ ショートボクササイズ ・定員50名：脂肪燃焼エアロ ウォークファン コンビネーション ・定員45名：ダイナマイトAERO ステップ使用クラス ※ステップファン・マニアは40名 ・定員30名：バーベルシェイプ ・定員20名：バランスボード ・定員16名：まちけんサーキット ・定員15名：カラダ・リセット ポールピラティス 【第2スタジオ 定員40名】 ・定員30名：ステップ使用クラス ・定員25名：バーベルシェイプ ・定員20名：ポールエクササイズ ・定員15名：カラダ・リセット ポールピラティス ※安全にレッスンを行うために各スタジオ、各レッスンには定員を設けさせていただいております。予めご了承ください。 ※レッスン途中での入場・退場はご遠慮下さい。			

STUDIO PROGRAM				スタジオプログラムのご案内			
エアロビクス							
プログラム	時間	レベル	内容				
ゆっくりエアロ	20分	☆	初心者でも動ける速さでエアロビクスを行います。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	★★	かんたん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ます。太りにくい体づくりに最適です。				
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す。				
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	★★★	変化にと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！				
ラテンエアロ	45分	★★	お腹・背中の引き締め効果大のラテンエアロ。30分に慣れたら、さらにシェイプ、シェイプ！				
ステップ							
プログラム	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初心者クラスです。「ステップ初めて」という方はここからどうぞ。				
やさしいステップ	45分	★★	ステップエクササイズの基本を固めるクラスです。脂肪燃焼効果も高く、じわじわと汗が出てきます！				
ステップ&ダンベル	50分	★★	ステップ運動とダンベルトレーニングを交互に行うサーキットクラスです。体力向上も期待できます。				
ステップファン	50分	★★	基本の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！				
ステップマニア	60分	★★★	様々なステップコンビネーションを楽しみたい方へ。遊び心満載です。				
コンディショニング							
プログラム	時間	レベル	内容				
ボールエクササイズ	30分	☆	大きなボールを使って遊び感覚でトレーニングを行います。バランスも筋力もトレーニングできるクラスです。				
シェイプシリーズ	20分 30分	★	「おなか」「上半身」「下半身」それぞれ気になる部位をシェイプアップ！お気軽にご参加ください。				
バーベルシェイプ	30分 45分	★★ ★★	専用バーベルに、自分の筋力にあった重りをつけて音楽に合わせて全身のシェイプアップを狙います。筋力が苦手な女性にもお勧めのクラスです。				
ボディメイク							
プログラム	時間	レベル	内容				
まちけん整体	30分 45分	☆	身体の歪みを正す為の様々なポーズをインストラクターと一緒に実践するクラスです。				
ピラティス	30分 40分	★	体の歪みや悪い癖を自分で気づいて矯正し、芯(コア)を鍛えて均整のとれた美しい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体を開放していきましょう。				
MBRパワフルヨガ	60分	★★	深い呼吸・瞑想で体に意識を向け、心を落ち着かせた後、ヨガで柔軟性を高め、心身ともにリセットするクラスです。				
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、体の歪みを整えて健康づくりをするクラスです。				
エナジーヨガ	60分	★	ポーズは浅めで息は深く。初心者や体の硬い方でも大丈夫。エナジーの流れを良くして、心も体もリフレッシュ。				
ファンクショナルムーブ ベーシック	40分	☆	身体の機能改善や向上を目指します。肩こりなどの解消や、もっとしっかりと身体を動かせるようになりたい！という方にオススメです。				
パワフルYOGA	45分 60分 90分	★ ★★ ★★	筋力も使いながら行なうヨガのクラスです。				
中国武術							
プログラム	時間	レベル	内容				
はじめて太極拳	30分	☆	これから太極拳を始めたい方へ、基本から始めましょう。				
太極拳	60分	★	全身をリラックスさせて行い体内の代謝を向上させます。				
中国武術	30分	★	中国に伝わる武術『カンフー』その基本から体験してみませんか。初心者の方、大歓迎です。				

STUDIO PROGRAM				スタジオプログラムのご案内			
ダンス							
プログラム	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。				
Hip☆Hop	45分	★	基本ステップをアレンジ！しっかり身体を動かせるクラスです。美しく一緒に踊りましょう！				
ストリートダンス	60分	★	垣根なく全てのダンスジャンルを踊りながら、身体を動かすことの楽しさを伝えます！				
フラメンコ【基本】【振付】	30分 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。				
カポエイラEX	40分	★	カポエイラの基本動作を中心に、蹴り、防御、移動動作などを交えたエクササイズクラスです。				
話題のエクササイズ							
プログラム	時間	レベル	内容				
まちけんブチズンバ	30分	★★	サルサ・メレンゲ・サンバの基本ステップを				
まちけんズンバ	45分	★★	ノリのいいラテン音楽に合わせて行います				
まちけんリズムミックコア	30分 40分	★★	ラテンのリズムでとにかく腰を振り続ける！ダンスはじめての方でもOK！始めはちょっと恥ずかしいくらいかも！？				
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！南国の音楽に合わせて動きます。お腹周りを引き締めながら、心も身体も気持ちよく動きましょう				
まちけんベリーダンス	45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。				
まちけん絶叫エアロ	30分	★★	カンタン×ハイテンション!! がむしゃらに動いて気分爽快！				
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！				
カラダ・リセット	20分	☆	ストレッチポールを使用して筋肉の緊張からくる体の歪みを緩和し、骨格・関節を本来の位置に整えます。				
ボールピラティス	40分	★	体の芯から動きを生み出し、しなやかな体を作るピラティスをストレッチポールを用いてさらに効果的に！				
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？				
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運動性を高めます。ケガの予防や体力アップ・パフォーマンス向上を目指しましょう。				
POOL PROGRAM				プールプログラムのご案内			
プログラム	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水中ウォーキング。スタッフと一緒に色々な歩き方を実践するクラスです。				
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！				
アクアバドビー	30分	★★	水の抵抗を利用するバドビーという道具を使い筋力アップ&シェイプアップを狙うクラスです。				
ボールアクア	30分	★	水に浮くボールを使って、筋力トレーニングを行うクラスです。				
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。				
脂肪燃焼アクア30	30分	★	水の特性を活かしたエアロビクスレッスンです。スタジオはちょっと・・・という方にもおすすめのプログラムです。				
脂肪燃焼アクア40	40分	★★	水の特性を活かしたエアロビクスレッスンです。スタジオはちょっと・・・という方にもおすすめのプログラムです。				
アクアブートキャンプ	30分	★★	あのエクササイズをプールで行います！さあ一緒にみんなで入隊しませんか？				
アクアリズムミックコア	30分	☆	ラテンのリズムで腰を振って、まわしてウエストシェイプ！				
スイムレッスン							
プログラム	時間	レベル	内容				
水なれリラックス	20分	☆	顔つけから浮き身の練習まで、水に親しむ為のクラスです。とにかく楽しみながらリラックスしながら練習しましょう。				
各キックレッスン	20分	☆	各キックを習得するためのクラスです。まずはここから始めてみましょう。				
各初級レッスン	30分	★	泳法の基本を習得するためのクラスです。25m完泳を目指して練習しましょう。				
各中級レッスン	30分	★★	各種泳法をさらに習得し、楽に長く泳ぐことを目的としたクラスです。				
四泳法中級	40分	★★	週ごとに泳法が変わる中級クラスです。1週目クローリング、2週目背泳ぎ、3週目平泳ぎ、4週目バタフライ、5週目個人メドレー				
四泳法上級	50分	★★★	四泳法を、より長く、早く泳ぐことを目的に練習するクラスです。さらにかっこよく泳ぎたい方にオススメです。				
各メートルレッスン	20~30分	★~★★★	コーチを先頭に、目標の距離を泳ぐクラスです。体力を向上させたい方にオススメです。				
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げば、体力もスピードもアップ！ガンガン行こうぜ！				