

フィットネスクラブ まちけん藍住 2012年 4月~6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			10:00-11:00 ひろびろ ウォーキング	10:30-10:50(20) ゆっくりエアロ 鎌田 百合子 *			10:30-11:00(30) はじめてエアロ 吉成 裕子 *		10:00-10:45 ひろびろ ウォーキング	10:30-10:50(20) ゆっくりエアロ 鎌田 百合子 *			
11:00	10:30-11:30(60) 太極拳 黄麗	10:30-11:00(30) はじめてエアロ 鎌田 百合子 *	11:10-11:40(30) 四泳法初級 中川 真由美	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 久保 佑記 *	11:10-12:10(60) 木蘭拳・剣 黄麗	11:10-11:30(20) おまかせシェイプ 吉成 裕子 *	11:10-11:40(30) ウォーターバレ 鎌田 百合子 *	11:05-11:55(50) シェイプアップ ダンベル 鎌田 百合子		11:00-11:30(30) エンジョイ ウォーキング 中川 真由美 *	
12:00	11:40-12:30(50) ウォークエアロ 鎌田 百合子	11:10-11:30(20) カラダリセット 鎌田 百合子 *	11:50-12:10(20) キック200m 中川 真由美	11:40-12:30(50) スローヨガ 福田 七穂子	12:00-12:30(30) はじめてラテン 横山 弓	11:30-12:00(30) クロール/背泳ぎ 初級 久保 佑記 *	12:20-12:50(30) ZUMBA30 横山 弓 *	11:40-12:00(20) ゆっくりステップ 吉成 裕子 *	11:50-12:20(30) アクアパドビー 鎌田 百合子 *	(New) 12:10-13:00(50) ウォークファン 福田 七穂子	12:10-12:40(30) ポールマッサージ 鎌田 百合子	11:40-12:10(30) パワーアクア 中川 真由美	
13:00	12:40-13:10(30) アロマYOGA 岩井 富美子 *		12:20-12:50(30) 脂肪バイバイ 中川 真由美 *	12:40-13:30(50) ステップ&ダンベル 尾方 信子	12:45-13:15(30) まちけんハワイアン 横山 弓 *	12:10-12:40(30) ヒットソングアクア 鎌田 百合子 *	13:00-14:00(60) コンビネーション 吉成 裕子		12:30-13:00(30) 脂肪燃焼アクア3 0 鎌田 百合子 *	12:10-13:00(50) ウォークファン 福田 七穂子		12:20-12:50(30) 四泳法初級 百井 香代子	
14:00	13:20-14:10(50) ウォークファン 脇田 沙千世		13:00-13:30(30) アクアジョグ 中川 真由美	13:40-14:25(45) リトモス45 横山 弓	卓球しよう	12:50-13:30(40) ウォーターバレ 鎌田 百合子 *	13:40-14:10(30) 平泳ぎ/バタフライ 中級 中川 真由美	13:05-13:45(40) ポールピラティス 横山 弓	13:10-13:40(30) 平泳ぎ/バタフライ 初級 久保 佑記	13:10-13:50(40) リズムシェイプ 脇田 沙千世		13:00-13:20(20) 楽々スイム200m 百井 香代子	
15:00	14:20-14:50(30) ポールマッサージ 脇田 沙千世 *	(New)	13:40-14:10(30) クロール/背泳ぎ 中級 森 愛子	14:20-14:50(30) スィム600m 中川 真由美			13:40-14:10(30) 平泳ぎ/バタフライ 中級 中川 真由美	14:10-14:55(45) ナチュラル YOGA45 岩井 富美子 *	13:50-14:10(20) 楽々スイム200m 久保 佑記	14:10-15:00(50) フラメンコ JUN		13:30-14:10(40) 四泳法中級 百井 香代子	
16:00			14:20-14:40(20) スィム400m 森 愛子	14:35-15:05(30) ナチュラルYOGA30 横山 弓 *			14:20-14:50(30) スィム600m 中川 真由美				14:00-14:20(20) リラックス青竹 鎌田 百合子 *		14:30-14:50(20) カラダリセット 鎌田 百合子 *
17:00			16:40-17:40 キッズ スイミング 歩くコースのみ ご利用いただけます	16:40-17:40 キッズ クラシックバレエ			16:40-17:40 キッズ スイミング 歩くコースのみ ご利用いただけます						16:40-18:50 キッズ スイミング 歩くコースのみ ご利用いただけます
18:00													
19:00	18:30-19:00(30) はじめてステップ 脇田 沙千世 *		19:00-19:50(60) 太極拳 西澤 正敏	19:00-19:50(50) シェイプアップ ダンベル 尾方 信子		18:20-18:50(30) はじめてエアロ 脇田 沙千世 *	19:00-19:45(45) ZUMBA45 鈴木 隆二		19:20-19:50(30) 四泳法初級 百井 香代子	19:00-19:50(50) ウォークエアロ 脇田 沙千世		19:20-19:50(30) 脂肪バイバイ 平野 芳郎 *	
20:00	19:10-20:10(60) リトモス60 吉成 裕子	19:00-20:00(60) 太極拳 西澤 正敏	19:20-19:50(30) 平泳ぎ初級 平野 芳郎	19:30-21:00(90) ヨガ 佛圓 史代		19:20-19:50(30) エンジョイ ウォーキング 平野 芳郎 *	20:00-21:00(60) 脂肪燃焼エアロ 脇田 沙千世	20:00-20:20(20) おまかせシェイプ 鈴木 隆二 *	20:00-20:20(20) 楽々スイム200m 百井 香代子	20:00-20:50(50) ステップ&ダンベル 中野 雄介		20:00-20:30(30) 脂肪燃焼アクア3 0 鎌田 百合子 *	
21:00	20:20-20:50(30) スタンド&ファイト 脇田 沙千世	(New)	20:00-20:40(40) ウォーターバレ 平野 芳郎 *	20:00-20:45(45) やさしいステップ 中野 雄介		20:00-20:30(30) クロール初級 森 愛子 *	20:30-21:00(30) カーヴィーシェイプ 鈴木 隆二 *	20:30-21:00(30) カーヴィーシェイプ 鈴木 隆二 *	20:30-21:00(30) 楽々スイム200m 百井 香代子	20:30-21:00(30) クロール/背泳ぎ 中級 百井 香代子		20:40-21:10(30) 平泳ぎ/バタフライ 中級 平野 芳郎	
22:00	21:00-21:50(50) 元気にエアロ 藤澤 浩子	21:00-21:20(20) カラダリセット 脇田 沙千世 *	20:50-21:30(40) 四泳法中級 平野 芳郎	21:00-22:00(60) ダイナマイト AERO 尾方 信子		20:40-21:00(20) キック200m 森 愛子	21:15-22:00(45) パワフルYOGA45 鈴木 隆二	21:10-22:10(60) ストリートダンス 【入門】 やまちゃん	21:10-21:50(40) ウォーターバレ 横山 亮 *	21:00-21:50(50) ウォークファン 福田 七穂子	(New) 21:00-21:30(30) ポールマッサージ 中野 雄介 *	21:20-22:00(40) 四泳法上級 平野 芳郎	

* はじめての方にオススメのレッスンです

フィットネスクラブ まちけん藍住 2012年 4月~6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		10:00-11:30 キッズ スイミング			
11:00		歩(コースのみ) ご利用いただけます			
11:00-11:20(20) ゆっくりエアロ 尾方 信子					
11:30-12:20(50) ウォークエアロ 尾方 信子	11:30-12:30 キッズ HIP HOP		12:00-12:20(20) ゆっくりエアロ 中野 雄介		
12:35-13:05(30) アロマYOGA 尾方 信子			12:35-12:55(20) スロートレーニング 中野 雄介		
13:20-14:20(60) 脂肪燃焼エアロ 尾方 信子			13:10-13:55(45) やさしいステップ 中野 雄介		
14:30-15:00(30) スタンド&ファイト 中野 雄介		13:30-15:40 キッズ スイミング	14:10-15:10(60) 脂肪燃焼エアロ 逢坂 有里		
15:15-15:45(30) ボールマッサージ 中野 雄介		歩(コースのみ) ご利用いただけます	15:20-15:40(20) カラダリセット 中野 雄介		
18:30-19:00(30) はじめてエアロ 中野 良太					
19:10-20:10(50) コンビネーション 尾方 信子		19:20-20:00(40) ガンガンスイム 松下 真也			

卓球しよう

卓球しよう

プール利用時間
月~金 10:00~22:00
土曜日 10:00~20:00
日・祝 10:00~18:00
トレーニングジム利用時間
月~金 10:00~22:30
土曜日 10:00~20:30
日・祝 10:00~18:30

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。

【第1スタジオ(定員60名)】
定員5名: 元気にエアロ
ウォークファン 脂肪燃焼エアロ
コンビネーション
ダイナマイトAERO
定員4名: ステップ台使用クラス
定員2名: パーベリシェイプ
定員1名: ボールEX

【第2スタジオ(定員20名)】

「卓球」は第2スタジオにてレッスンのない
時間帯でご利用いただけます。

プログラムの色の見方

- ...どなたでもご参加いただけます
- ...基礎を固めていきます
- ...少し慣れてきたらチャレンジ
- ...難易度、強度ともに
- ...ガンガンいきましょう!
- ...カルチャー系レッスンです。

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		初心者の方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します。
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。弾む動きも取り入れて体力をつけましょう。
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!
ダイナマイトAERO	60分		ガンガン動くエアロビクスです! 爆発的に汗をかくて心も身体も気分爽快!
はじめてラテン	30分		エアロの動きをラテンにアレンジ。お腹・背中の引き締め効果大!
ステップ			
ゆっくりステップ	20分		音楽に合わせて、台の昇降運動を行ないます。ゆっくりテンポでステップ台に慣れましょう。
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します。
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。
ボディメイク			
カラダリセット	20分		ストレッチボ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し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。
パワフルYOGA	45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。
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。
コンディショニング			
リラックス青竹	30分		青竹を使って足のツボを刺激、疲れやむくみを解消! 青竹の効能とリラックスで、身も心も爽快!
ボールEX	20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。
スロートレーニング	20分		ゆっくり動作を行なうことで、トレーニングの効果がさらにUP! シェイプアップ効果はもちろん、筋持久力の向上にも効果絶大です!
ダンス			
リトモス	60分		様々なダンスの要素が入り、「リズム」という意味のリトモス。音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスです。
ZUMBA	30分 45分		ラテン系音楽とダンスを融合させたエクササイズで、曲によってリズムの速さが変わるインターバルトレーニング形式のレッスンです。
ストリートダンス [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。
中国武術			
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
木蘭拳・剣	60分		中国に昔からある花架(八ヶ)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

話題のエクササイズ			
プログラム名	時間	レベル	内容
ボールマッサージ	30分		ストレッチボールを利用して、凝り固まった筋肉をほぐします。痛いけど気持ち良い?!
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し、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体も気持ちよく動きましょう。
まちけん カーヴィーシェイ	30分		アブスナックによる運動でアブスナックは、胸やお尻の脂肪をアブスナックで燃焼。女性らしいメリハリボディ=「曲線美体型」を目指します。
スタンド&ファイト	30分		格闘技の動きを3分間1ラウンドで数セット行ないます。汗をかきたい方におすすめの集中エクササイズです。
リズムシェイプ	40分		今までの話題レッスンをコラボさせちゃいました。お腹はもちろん、全身を音楽に合わせて引き締めましょう。
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。
ウォーターバレー	30分 40分		水の中でバレーボールを楽しみましょう。ストレス発散をするならこのレッスンへ!
脂肪バイバイ	30分		ヌードルを使ってシェイプアップ&リラクセス! 遊び感覚で楽しいエクササイズ!
アクアパドビー	30分		水の抵抗を利用するパ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。
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。
アクアジョグ	30分		飛んで走ってしっかり脂肪燃焼するクラスです。体力に自信のある方のチャレンジをお待ちしています。
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。
(中級)	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。
(中級)	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。
(中級)	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。
(中級)	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	40~ 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!!

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。

四泳法とは、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライのことを表します。

四泳法初級・中級は、1週目/クロール、2週目/背泳ぎ、3週目/平泳ぎ、4週目/バタフライ、5週目/個人メドレーのスケジュールで実施致します。

クロール/背泳ぎ初級・中級は、1・3・5週目はクロール、2・4週目は背泳ぎで実施致します。

平泳ぎ/バタフライ初級・中級は、1・3・5週目は平泳ぎ、2・4週目はバタフライで実施致します。



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