フィットネスクラブ　まちけん多肥　2012年4月～6月プログラム

（定休日：水曜日）

月

スタジオA
- 10:00－10:20 おはようストレッチ 隅田　美和
- 10:30－10:50 ゆっくりエアロ 隅田　美和
- 11:00－11:50 ウォークエアロ 松岡　和代
- 12:00－12:30 はじめてステップ 隅田　美和
- 12:40－13:40 コンビネーション 白玖　真由美
- 13:55－14:40 ナチュラルYOGA 45 馬場　翔子
- 19:30－20:00 はじめてエアロ 宮崎　拓己
- 20:10－21:00 元気にエアロ 宮崎　拓己
- 21:15－22:05 オリジナルエアロ 高橋　康子

スタジオB
- 10:10－11:10 太極拳入門 福田　一恵
- 11:20－11:40 お腹シェイプ 木村　奈美
- 11:55－12:35 パワフルYOGA 40 木村　奈美
- 12:45－13:15 おまかせシェイプ 宮本　純志
- 13:25－13:45 カラダ・リセット 馬場　翔子
- 14:00－14:30 バーベルシェイプ30 宮本　純志
- 14:45－15:30 コリオスパイラル 松本　ゆかり
- 19:00－19:20 ストレッチ 馬場　翔子
- 19:30－20:00 マドンナスタイル 馬場　翔子
- 20:15－21:00 バーベルシェイプ 45 松原　由紀
- 21:15－21:55 まちけん整体 40 天野　成美

スタジオC ホットスタジオ
- 20:20－21:20 ホットYOGA 60 （有料） 馬場　翔子

アリーナ
- 10：00 開放 バドミントン ソフトバレー バスケットボール フリスビー 15：30

プール
- 10:20－10:35 ウォーキング＆ストレッ
- 10:40－11:10 平泳ぎ初級
- 11:15～11:45 クロール初級
- 11:55－12:15 ボールアクア2
- 12:20－12:50 脂肪バイバイ 谷川　千尋
- 13:00－13:40 四泳法中級 谷川　千尋
- 19:15～19:45 クロール初級
- 19:50－20:20 平泳ぎ初級
- 20:25－20:40 スイム200m 辻
- 20:50－21:35 ウォーターバレー 辻　和則

水中ウォーキング・フリー遊泳は可能

火

スタジオA
- 10:00－10:20 おはようストレッチ 和田　由美子
- 10:30－11:00 はじめてエアロ 和田　由美子
- 11:10－12:00 シェイプアップ ダンベル 和田　由美子
- 12:10－12:30 お腹シェイプ
- 12:40－13:25 リトモス45 西村　映里
- 13:40－14:30 ウォークエアロ 西村　映里
- 14:45－15:45 オリジナルエアロ 安本　和江
- 19:00－19:40 リフレッシュ ステップ 脇田　沙千世
- 19:55－20:55 ダイナマイト AERO 脇田　沙千世
- 21:10－22:00 ステップファン 高橋　康子

スタジオB
- 10:15－11:00 コリオスパイラル 松本　ゆかり
- 11:10－11:50 はじめてフラダンス 滝本　十志子
- New 12:05－12:35 ボールマッサージ 木村　奈美
- 12:45－13:25 アロマYOGA 木村　奈美
- 13:40－14:40 ストレッチ ＆ ウォーキング 楠木　昌宏
- 14:50－15:50 骨盤運動と かんたんダンス （有料） 楠木　昌宏
- 19:15－19:45 肩こり腰痛体操 宮武　祐司
- 19:55－20:25 はじめてエアロ 宮武　祐司
- 20:35－20:55 おなかシェイプ 三谷　佳奈
- 21:10－21:40 アロマYOGA30 三谷　佳奈

スタジオC ホットスタジオ
- 13:40－14:40 ホットYOGA 60 （有料） 木村　奈美

アリーナ
- 10：00 開放 バドミントン ソフトバレー バスケットボール フリスビー 15：30

プール
- 10:20－10:35 ウォーキング＆ストレッ
- 10:40－11:00 水なれリラックス
- 11:05－11:35 背泳ぎ初級
- 11:40－12:00 スイムサーキット
- 12:10－12:40 パワーウォーク 隅田　美和
- 12:50－13:20 脂肪燃焼アクア 30
- 19:15－20:00 ウォーターバレー 井上　圭祐
- 20:10－20:30 おまかせアクア
- 20:35－21:05 背泳ぎ中級
- 21:10－21:50 ガンガンスイム 40

水中ウォーキング・フリー遊泳は可能

New ポールマッサージ

ストレッチポールを使って、凝り固まった筋肉をほぐしていきます。リンパの流れがよくなり、疲労回復が期待できます。また、セルライトをほぐす効果もありますので、すっきりとしたボディラインへと結びつきます。

木

スタジオA
- 10:00－10:20 おはようストレッチ 木村　奈美
- 10:30－10:50 おまかせシェイプ 木村　奈美
- 11:00－11:40 リフレッシュエアロ 山根　和子
- 11:55－12:25 はじめてステップ 濵崎　真記
- 12:40－13:30 ウォークエアロ 濵崎　真記
- 13:45－14:30 ZUMBA45 鈴木　隆二
- 14:40－15:30 脂肪燃焼エアロ 50 佐藤　美穂
- 19:15－20:15 脂肪燃焼エアロ 安本　和江
- 20:30－21:20 シェイプアップ ダンベル 和田　由美子

スタジオB
- 11:10－11:50 ナチュラルYOGA 40 鈴木　隆二
- 12:10－12:50 ピラティス 亀岡　あかね
- 13:00－13:30 リトモス30 鈴木　隆二
- 13:45－14:25 リフレッシュエアロ 佐藤　美穂
- 14:40－15:40 はじめて太極拳 藤井　和代
- 19:25－20:10 ナチュラルYOGA 45 和田　由美子
- New 20:20－20:50 スタンド＆ファイト 松原　由紀
- 21:00－21:20 カラダ・リセット 松原　由紀
- 21:30－22:00 アロマYOGA30 松原　由紀

スタジオC ホットスタジオ
- 12:00－12:40 はじめて ホットYOGA （有料） 木村　奈美
- 20:20－21:00 ホットYOGA 40 （有料） 三谷　佳奈

アリーナ
- 10：00 開放 バドミントン ソフトバレー バスケットボール フリスビー 15：45

プール
- 10:20－10:40 腰痛ゲッバイ
- 10:50－11:20 ヒットソングアクア 隅田　美和
- 11:30－12:15 ウォーターバレー 隅田　美和
- 12:20－12:50 バタフライ初級 谷川　千尋
- 12:55－13:25 クロール中級 谷川　千尋
- 19:15－19:35 エンジョイウォーキング
- 19:40－20:10 おまかせアクア
- 20:20－20:50 クロール中級
- 20:55－21:25 平泳ぎ中級

水中ウォーキング・フリー遊泳は可能

New スタンド＆ファイト

格闘技の動きで、脂肪燃焼や持久力向上を目指します。気持ち良く汗をかきたい方におすすめのレッスンです。3分1ラウンドの動きを数セット行います

金

スタジオA
- 10:00－10:20 おはようストレッチ 木村　奈美
- 10:30－11:20 ウォークエアロ 三木　祥子
- 11:30－12:10 リフレッシュ ステップ 山根　和子
- 12:20－13:20 脂肪燃焼エアロ 松岡　和代
- 13:35－14:25 ナチュラルYOGA 50 木村　奈美
- 14:40－15:10 おまかせシェイプ 辻　和則
- 19:10－19:40 はじめてエアロ 濵崎　真記
- 19:50－20:50 コンビネーション 濵崎　真記
- 21:05－21:50 リトモス45 西村　映里

スタジオB
- 10:00－11:00 太極拳 福田　一恵
- 11:10－12:10 ラテン 山家　恵美子
- 12:20－12:50 はじめてエアロ 宮崎　拓己
- 13:00－13:20 お腹シェイプ 宮崎　拓己
- 13:30－14:30 ジャズファンク 松岡　れい子
- New 14:40－15:10 ポールマッサージ 木村　奈美
- 19:50－20:40 ステップ ＆ ダンベル 宮武　祐司
- 20:50－21:30 フラメンコ入門 JUN

スタジオC ホットスタジオ

アリーナ
- 10：00 開放 バドミントン ソフトバレー バスケットボール フリスビー 16：00
- 19:00－19:45 ソフトバレー スタッフと一緒 （無料）
- 開放 バドミントン ソフトバレー バスケットボール フリスビー 21：30

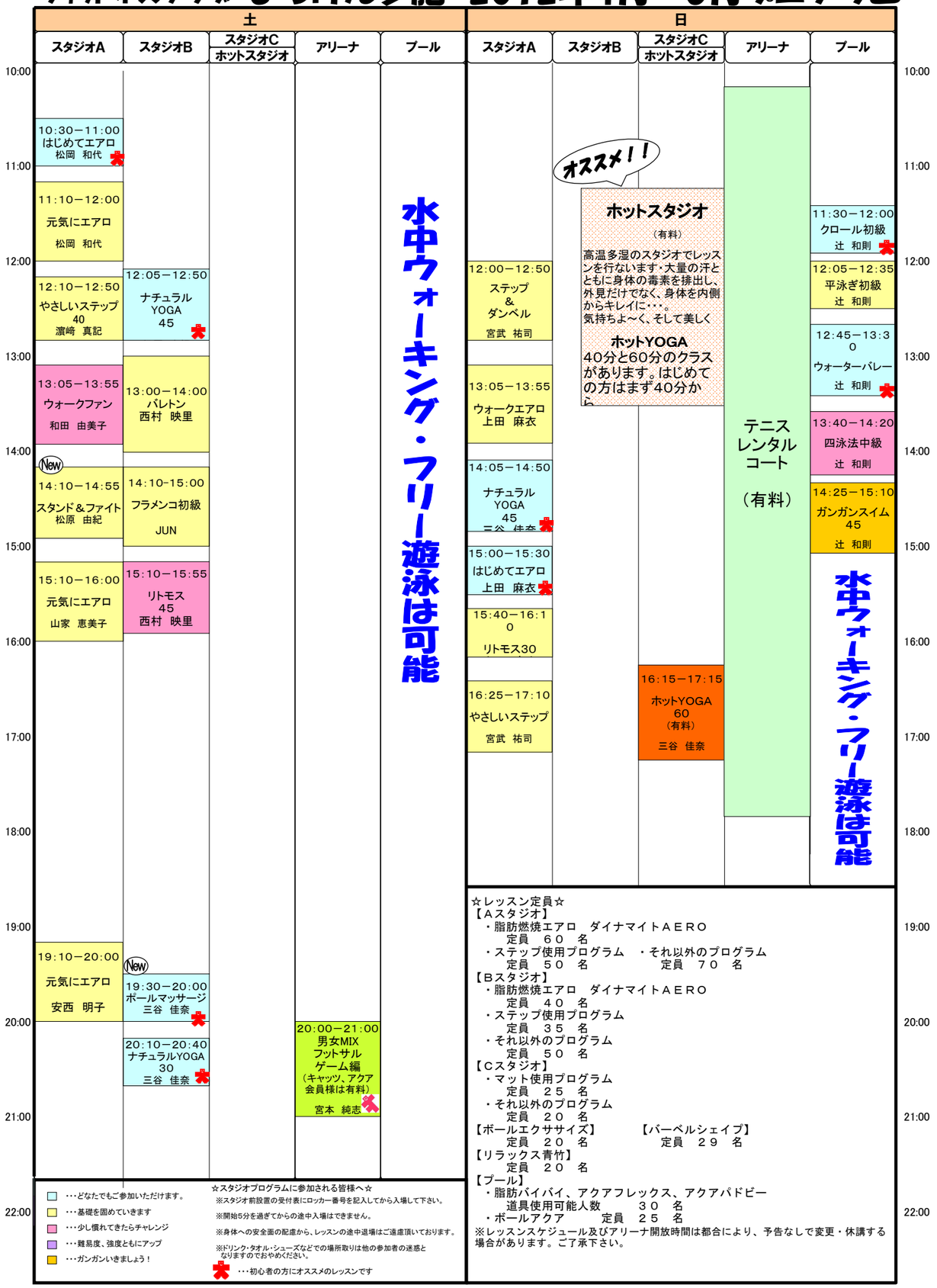
プール
- 10:20－10:40 エンジョイウォーキング
- 10:45－11:05 アクアジョギング
- 11:15－11:45 クロール初級
- 11:55－12:35 ウォーターバレー 40
- 12:45－13:15 スイム600m
- 19:15－19:35 アクアヨガ 三木
- 19:45－20:15 パワーアクア 三木　空
- 20:25－20:55 背泳ぎ初級 谷川　千尋
- 21:00－21:20 スイム200m 谷川

水中ウォーキング・フリー遊泳は可能

✱・・初心者の方にオススメのレッスンです

（有料）・・キャッツ、アクア会員様は有料となります。

フィットネスクラブ まちけん多肥 2012年4月～6月プログラム



☆レッスン定員☆

【Ａスタジオ】
・脂肪燃焼エアロ　ダイナマイトＡＥＲＯ
　定員　６０　名
・ステップ使用プログラム　・それ以外のプログラム
　定員　５０　名　　定員　７０　名

【Ｂスタジオ】
・脂肪燃焼エアロ　ダイナマイトＡＥＲＯ
　定員　４０　名
・ステップ使用プログラム
　定員　３５　名
・それ以外のプログラム
　定員　５０　名

【Ｃスタジオ】
・マット使用プログラム
　定員　２５　名
・それ以外のプログラム
　定員　２０　名

【ボールエクササイズ】　【バーベルシェイプ】
　定員　２０　名　　定員　２９　名

【リラックス青竹】
　定員　２０　名

【プール】
・脂肪バイバイ、アクアフレックス、アクアパドビー
　道具使用可能人数　３０　名
・ボールアクア　定員　２５　名

※レッスンスケジュール及びアリーナ開放時間は都合により、予告なしで変更・休講する場合があります。ご了承下さい。

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始めて、エアロビクスに慣れ親しんでいきましょう。
リフレッシュエアロ	40分	☆	はじめてエアロレベルでさらにしっかり動きたいという方にオススメのクラスです。
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。はじめてエアロにも慣れて、体力向上を目指す方にお勧めです。
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。エアロの次へのステップアップを目指しましょう。
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オススメです。
脂肪燃焼エアロ	50～60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。
オリジナルエアロ	50～60分	★★☆	インストラクターの個性を活かしたレッスンです。アレンジの効いたステップパターンを楽しんでください。
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	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。
リフレッシュステップ	40分	★	はじめてステップレベルでさらにしっかり動きたいという方にオススメのクラスです。
やさしいステップ	40～45分	★☆	ステップエクササイズの基礎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！
ステップファン	50分	★★	やさしいステップに慣れてきた方に。動きの組み合わせに慣れるためのクラスです。

コンディショニング

プログラム	時　間	レベル	内　容
おまかせシェイプ	20分	☆	ダンベルやチューブなどを使った全身運動のエクササイズです。
おなかシェイプ	20分	☆	お腹まわりを引き締めて、すっきりしたウエストを手に入れましょう！
肩こり腰痛体操	30分	☆	血行を促進させる運動や筋肉をほぐすストレッチを行い肩こりや腰痛の不快な症状を軽減・改善します。
まちけん整体	30～45分	☆	身体の歪みを正すための様々なポーズをインストラクターと一緒に行います。
ボールEX	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。
ナチュラルYOGA	30～60分	☆★	ヨガに初めて参加される方にオススメです。ヨガの呼吸法や基本ポーズを練習しましょう。
コンディショニングYOGA	50分	★☆	ヨガの呼吸法や基本ポーズを固めていくクラスです。リラックスして気持ちよく心と身体を開放していきましょう。
パワフルYOGA	40分60分	☆★★	脂肪燃焼、シェイプアップ効果も高いニューヨガクラスです。メリハリのあるしなやかボディを手に入れましょう。
アロマYOGA	30～50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。
コリオスパイラル	45分	☆	日常生活でストレスを感じやすい肩・腰周りの強化とストレッチを兼ねた簡単なムーブメント（動き）を行いましょう！
リラックス青竹	20分	☆	足裏を刺激してこりや冷えの改善！！心身ともにリラックスしながら行っていきましょう
ポールピラティス	40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。
ピラティス	40分	★	コアを強化し、正しい筋力の使い方を認識していきます。身についた悪い癖や身体の歪みなどを矯正していきます。

ボディメイク

プログラム	時　間	レベル	内　容
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。
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。
バーベルシェイプ	30～45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全身のシェイプアップを狙います。筋トレが苦手な女性にもお勧めのクラスです。

HOTSTUDIO PROGRAM　ホットスタジオプログラムのご案内

プログラム	時　間	レベル	内　容
はじめてホットYOGA ホットYOGA	40分 60分	★	暖かいスタジオの為、筋肉が伸縮しやすくなり、また大量の汗をかくことで毛穴に詰まった汚れや老廃物が排出され、瑞々しいお肌になるだけでなく、ストレス解消にも役立ちます。

フィットネスクラブまちけん　多肥店（定休日：水曜）
PHONE 087-814-8833
http://www.machiken-web.jp/

中国武術

プログラム	時　間	レベル	内　容
はじめて太極拳 太極拳入門	60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。

ダンス

プログラム	時　間	レベル	内　容
ラテン	60分		ラテン音楽に合わせて情熱的なダンスを楽しみませんか？初心者でも大丈夫です！
ジャズファンク	60分		洋楽と、邦楽の流行の曲にダンスを振付けて、かっこよく踊りましょう。
はじめてフラダンス	40分		ハワイアンダンスの基本を練習します。
ジャズダンス	50分		ジャズダンスの基本ステップをベースに楽しく、弾けて踊れるレッスンです。
ストレッチ＆ウォーキング	60分		前半はストレッチからウォーキングを、後半は簡単なサルサのステップを踏んでいきましょう。
フラメンコ入門/初級	60分		手や指の動き、簡単な足のステップを、スペインの音楽にのせて練習します。まずはここからフラメンコに挑戦！

おすすめエクササイズ

プログラム	時　間	レベル	内　容
ZUMBA	30～60分	★★	アメリカで話題沸騰中！ラテン系ダンスステップを組み入れた脂肪燃焼プログラム！
リトモス	30～60分	★★	アルゼンチン生まれの「RITMOS」はリズムという意味で様々なダンスの音楽に合わせて踊ります。情熱的！セクシー！クール！
マドンナスタイル	30分	★	太くてたくましい筋肉なんていらない。細く小さくキュッと引き締める！あなたもマドンナになれる！？男性の方にもオススメです！

プールエクササイズ

プログラム	時　間	レベル	内　容
ウォーキング＆ストレッチ	15分	☆	ウォーキングで身体を温め、ストレッチで気になる部分をほぐします。1日のスタートプログラムとして最適です。
エンジョイウォーキング	20～30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。
アクアジョギング	20～30分	★	腕を大きく振って上半身の力を推進力に変えながら水中を走る脂肪燃焼効果抜群のクラスです。さぁ脂肪を水に流しましょう。
おまかせアクアシェイプ	55分	★	シェイプアップを目指す15分3セットのクラスです。レッスン内容は当日までのお楽しみ！
脂肪バイバイ	30分	☆	水の浮力を利用するヌードルという道具を使い全身をシェイプアップ！楽しみながら運動しましょう。
脂肪燃焼アクア	20～30分	★	水中でのエアロビクスのクラスです。脂肪燃焼効果抜群！
アクアZUMBA	30分	★	スタジオのZUMBAが気になっていたものの陸上はちょっと不安・・・という方も安心！今年はZUMBAでプールパーティー！
ウォーターバレー	45分	☆	水の中でバレーを楽しみましょう！！レシーブやアタックなどをしてストレス解消＆脂肪燃焼を目指しましょう！
アクアサーキット	30分	★	水の中でサーキットトレーニングを行うクラスです。ひきしまったボディを目指しましょう。
パワーアクア	20～30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	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。
バタ足習得	20分	☆	水なれはできたけどキックレッスンはちょっと…。という方にオススメのレッスンです！！
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。
スイムサーキット	30分	★	ビート板、プルブイなんでも使って退屈なしのスイムレッスンです。気持ち良く泳ぎましょう！
初級レッスン	30分	★	泳法の基本を習得する為のクラスです。25m完泳を目指して練習しましょう。
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週目バタフライ、2週目背泳ぎ、3週目平泳ぎ、4週目クロール、5週目個人メドレー
ガンガンスイム	40～45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！
各メートルレッスン	15～30分	☆～★★	合計目標距離を泳ぐクラスです。コーチも一緒に泳ぎます。

※キッズスイミングスクールの時間につき
月・火・木・金　14:30～19:00
土　9:30～16:15
はアクア会員様はプール及び更衣室のご利用はできません。
お間違えのないようにご確認ください。