

フィットネスクラブ まちけん屋島 2012年4月～6月プログラム

(定休日:月曜日)

	火					水					木					金					
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	ホットスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	ホットスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	ホットスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	ホットスタジオ	プール	
10:00	9:50-10:10 おはようストレッチ 谷 由紀		9:50		10:00-10:15 ウォーキング&ストレッチ	9:50-10:10 おはようストレッチ 和田 由美子		9:50		10:00-10:15 ウォーキング&ストレッチ	9:50-10:10 おはようストレッチ 谷 由紀		9:50		10:00-10:15 ウォーキング&ストレッチ 上田 麻衣	9:50-10:10 おはようストレッチ 上田 麻衣		9:50			
10:20-10:40	ゆっくりエアロ 谷 由紀				10:25-10:45 水なれリラックス	10:20-10:50 はじめてエアロ 和田 由美子				10:20-10:40 ドルフィンキック 中川	10:20-10:50 はじめてエアロ 谷 由紀				10:20-11:40 かえるキック 田村	10:20-11:10 ウォークエアロ 上田 麻衣				10:20-10:40 クロールキック 岩倉	
11:00	10:50-11:40 シェイプアップ ダンベル 谷 由紀	10:50-11:40 フィットネス YOGA50 山本 美枝			10:50-11:20 背泳ぎ初級 高木 裕太郎	11:00-11:50 元気にエアロ 佐藤 美穂	11:05-11:45 リラククス ピラティス 築瀬 利恵			10:45-11:15 バタフライ初級 中川 結加	11:00-11:40 ナチュラル YOGA40 和田 由美子	10:55-11:45 元気にエアロ 安本 和江			10:45-11:15 平泳ぎ初級 田村 美佳子					10:45-11:15 クロール初級 岩倉 道広	
11:30-12:20					11:30-12:20 ウォーター バレエ 高木 裕太郎					11:20-11:40 タッチターン 中川					11:20-11:50 平泳ぎ中級 田村 美佳子	11:20-12:10 脂肪燃焼 エアロ50 西村 映里	11:20-11:50 はじめてステップ 和田 由美子				11:30-12:10 アクア 燃焼サーキット 岩倉 道広
12:00	11:50-12:40 元気にエアロ 山根 和子	11:50-12:50 ストレッチ& ウォーキング 楠木 昌宏			12:05-12:50 やさしいステップ 和田 由美子	12:00-13:00 フラメンコ入門 檜 直子				11:55-12:25 アクア ブートキャンプ 中川 結加	11:55-12:55 コンビネーション 和田 由美子	11:55-12:15 スロートレーニング 安西 明子	12:00-12:40 ホット整体40 (有料) 岩倉 道広	12:00-12:50 ウォーター バレエ 開放	12:00-12:30 マドンナスタイル YOGA40 馬場 翔子						12:20-12:50 エンジョイ ウォーキング 永井 希
13:00	12:50-13:50 ラテン 山家 恵美子	13:00-13:40 ピラティス 片山 時子			12:45-13:15 エンジョイ ウォーキング 中川 結加	13:10-14:10 脂肪燃焼エアロ 山本 美枝	13:10-13:55 バレトン 北原 美佐			12:35-13:15 アクアウォーキング & アクアピクス40 佐藤 美穂	13:05-13:55 ウォークエアロ 西村 映里	13:05-13:35 まちけんハワイアン 尾方 信子			13:05-13:35 脂肪バイバイ 遠藤 慎介	13:30-14:15 リトモス45 西村 映里	13:30-14:20 ポディ コンディショニング 片山 時子				13:00-13:40 四泳法中級 永井 希
14:00	14:00-14:30 はじめてエアロ 高木 裕太郎	13:55-14:40 ゆっくりジャズ 片山 時子			14:10-14:50 四泳法中級 中川 結加	14:30-15:15 ナチュラル YOGA45 鈴木 隆二	14:35-15:25 ウォークエアロ 谷 由紀			14:05-14:25 おなかシェイブ 高木 裕太郎	14:05-14:50 コア スパイラル 松本 ゆかり	13:45-14:45 かんたんダンス KEN			14:30-14:50 ゆっくりエアロ 上田 麻衣	14:35-15:15 リフレッシュ ステップ 永井 希					14:00-14:30 おなかシェイブ 上田 麻衣
15:00	14:45-15:45 太極拳 藤井 和代	15:00-15:40 パワフル YOGA40 馬場 翔子			15:30-16:15 ZUMBA 鈴木 隆二	15:40-16:10 はじめてステップ 安西 明子				15:00-16:00 ウォークファン 60 松本 ゆかり	15:00-15:40 ピラティス 尾方 信子				15:00-15:20 おなかシェイブ 上田 麻衣	15:30-16:10 ナチュラル YOGA40 和田 由美子	15:30-16:30 太極拳 西本 タミ子				15:00-15:20 おなかシェイブ 上田 麻衣
16:00	15:55-16:25 まちけん整体30 中川 結加				16:25-16:55 アロマYOGA30 鈴木 隆二					16:10-16:55 まちけん整体45 岩倉 道広					15:30-16:10 ナチュラル YOGA40 和田 由美子						
17:00	16:35-16:55 おなかシェイブ 中川 結加																				
18:00																					
19:00	19:00-19:15 ストレッチ 高木				19:05-19:35 はじめてステップ 安西 明子	19:05-19:35 ナチュラル YOGA30 鈴木 隆二				19:10-19:40 背泳ぎ初級 永井 希	19:25-19:55 はじめてエアロ 上田 麻衣	19:25-19:55 バーベルシェイブ 30 高木 裕太郎			19:15-19:35 ドルフィンキック 中川	19:25-19:55 リトモス30 上田 麻衣	19:35-19:55 おなかシェイブ 岩倉 道広				19:15-19:35 かえるキック 藤本
20:00	19:25-20:05 リフレッシュ エアロ 谷 由紀	New 19:30-20:00 スタンド&ファイト 高木 裕太郎			19:45-20:15 クロール初級 藤本 泰裕	19:45-20:30 ZUMBA 鈴木 隆二	19:45-20:35 シェイプアップ ダンベル 和田 由美子			19:45-20:15 サーキットスイム 永井 希	20:05-20:55 ステップファン 尾方 信子	20:05-20:55 ウォークエアロ 上田 麻衣			19:40-20:10 バタフライ初級 中川 結加	20:05-20:55 脂肪燃焼 エアロ50 宮崎 拓己	20:10-20:55 やさしいステップ 永井 希				19:40-20:10 平泳ぎ初級 藤本 泰裕
21:00	20:15-21:05 元気にエアロ 安西 明子	20:15-21:00 バーベルシェイブ 45 松原 由紀			20:25-20:45 らっこキック 藤本	20:45-21:45 リトモス60 鈴木 隆二	20:45-21:25 ピラティス 松本 ゆかり			20:25-21:05 四泳法中級 井上 圭祐	21:05-21:35 リラククス ストレッチ 安西 明子			20:15-20:45 クロール初級 中川 結加	21:10-21:50 ナチュラル YOGA40 和田 由美子						20:15-20:35 スイム400m 藤本
22:00	21:15-22:15 コンビネーション 和田 由美子	21:15-21:45 アロマYOGA30 松原 由紀								21:15-21:45 おまかせEX 井上 圭祐	21:05-22:05 オリジナルエアロ 遠藤 慎介			21:00-21:30 アクア ブートキャンプ 中川 結加							
			22:30																		

★はじめての方でも安心してご参加いただけます

New・・・今期のニューレッスンです

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。気持ちよ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おこないます。

水中ウォーキング・フリー遊泳は常時可能

水中ウォーキング・フリー遊泳は常時可能

水中ウォーキング・フリー遊泳は常時可能

水中ウォーキング・フリー遊泳は常時可能

卓球しよう！

卓球しよう！

卓球しよう！

卓球しよう！

22:30

22:30

22:30

22:30

フィットネスクラブ まちけん屋島 2012年4月～6月 プログラム

	土				日			
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	ホットスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB・ホットスタジオ	プール
10:00	9:50-10:10 おはようストレッチ 上田 麻衣							
	10:20-10:50 はじめてエアロ 上田 麻衣							
11:00	11:00-11:50 ウォークエアロ 高木 裕太郎	11:00-12:00 ジャズファンク 松岡 れい子	ダンス キッズ ダンス					
12:00	12:05-12:55 脂肪燃焼 エアロ50 脇田 沙千世	12:10-12:30 おなかシェイプ 上田 麻衣			12:10-13:00 ウォーター バレー 開放			
		12:40-13:00 おまかせEX 上田 麻衣						
13:00	13:05-13:55 ナチュラル YOGA50 永井 希	13:10-13:55 やさしいステップ 安西 明子				13:00-13:15 ストレッチ 高木		
14:00	New 14:05-14:35 スタンド&ファイト 高木 裕太郎	14:05-14:25 スロートレーニング 安西 明子				13:25-14:25 脂肪燃焼 エアロ 和田 由美子	13:25-13:55 はじめてエアロ 高木 裕太郎	
15:00	14:45-15:15 はじめてエアロ 濱崎 真記	14:40-15:25 リトモス45 永井 希				14:35-15:05 リトモス30 永井 希	14:35-15:05 ボールEX 高木 裕太郎	
16:00	15:30-16:20 オリジナル エアロ50 濱崎 真記	15:35-16:15 アロマ YOGA40 馬場 翔子				15:15-15:45 はじめてステップ 和田 由美子	15:40-16:40 ホットYOGA 60 (有料) 馬場 翔子	
17:00								
18:00								
19:00	19:10-19:40 はじめてステップ 脇田 沙千世	New 19:10-19:40 スタンド&ファイト 松原 由紀				18:40-19:10 クール初級 高木 裕太郎	19:15-19:45 サーキットスイム 高木 裕太郎	
20:00	19:55-20:55 オリジナル エアロ 脇田 沙千世	19:55-20:35 ナチュラル YOGA40 松原 由紀						
21:00								

水中ウォーキング・フリー遊泳は常時可能

水中ウォーキング・フリー遊泳は常時可能

卓球コートあり！

New...今期のニューレッスンは

★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
- コンピネーション、オリジナルエアロ
- ウォークファン、絶対エアロ 定員45名
- ステップ使用プログラム・それ以外のプログラム 定員45名

【Bスタジオ】

- 脂肪燃焼エアロ、ダイナマイトAERO
- コンピネーション、オリジナルエアロ
- ウォークファン、絶対エアロ 定員40名
- ステップ使用プログラム・それ以外のプログラム 定員45名

【Cスタジオ】

- マット使用プログラム・それ以外のプログラム 定員25名
- 定員35名
- バランスボードバーベルボール使用プログラム 定員25名
- チェア・ハードル使用プログラム定員20名
- ストレッチボール使用プログラム定員20名
- 【ボールエクササイズ】【バーベルシェイプ】 定員25名

【プール】

- 脂肪バイバイ、アクアフレックス、
- アクアバドビー、ボールアクア
- 道具使用可能人数 30名

※レッスンスケジュールは、都合により予告なしで変更・休講する場合があります。ご了承ください。

★はじめての方でも安心してご参加いただけます

☆スタジオプログラムに参加される皆様へ☆

※スタジオ前設置の受付表にロッカー番号を記入してから入場ください。

※開始5分を過ぎてからの途中入場はできません。

※身体への安全面の配慮から、途中退場はご遠慮いただいております。

※ドリンク、タオル、シューズなどでの場所取りは他の参加者の迷惑となりますのでおやめください。

□ ...どなたでもご参加いただけます

■ ...基礎を固めていきましょう

■ ...少し慣れてきたらチャレンジ

■ ...難易度・強度ともにアップ

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	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。
コンピネーション	60分	★★★	変化に富んだコンピネーションを楽しみます。
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。アレンジの効いたステップパターンを楽しんでください。
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	45分	★★	ステップエクササイズを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！
ダンベルEX	20分	★	ダンベルを使った全身運動のエクササイズです。インストラクターと一緒に、身体のすみずみを動かしましょう！
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。
おまかせEX	20分	★	インストラクターのおまかせで楽しくエクササイズを行なうクラスです。(ダンベルなどの道具を使うこともあります。)
まちけん整体30	30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。
まちけん整体45	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。
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感を軽減・改善します。
ナチュラルYOGA	30~60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開放していきましょう。
パワフルYOGA	40分	★★	ヨガのポーズで筋力UP、バランス力強化を目指します。メリハリのあるしなやかなボディ作りへと結びつきます。
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。
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。
バレトン	45分	★★	バレエ・フィットネス・ヨガの3要素を取り入れ、有酸素運動に加え、柔軟性、筋力、バランス力を均等に鍛えています。
リラックスピラティス	40分	★★	インナーマッスルを強化しつつ、表面的な筋肉を気持ちよくほぐしていくレッスンです。
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！
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。
パーベルシェイプ	30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をシェイプアップ★筋力が苦手な女性にもお勧め！
45分	★★		
HOTSTUDIO PROGRAM			
プログラム	時間	レベル	内容
ホットYOGA	40分	★	暖かいスタジオの為、筋肉が伸縮しやすくなり、また大量の汗をかき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。
60分	★★		
ホット整体	40分	★	自分の力、体重を使って全身をマッサージ。終わったあとの身体のほぐれがとて気持ちよいレッスンです。

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！
ゆっくりジャズ	45分	★★	形にとらわれない自由なダンス。それがジャズダンス。初めての方もゆっくりとジャズの魅力を楽しめます！
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。
かんたんダンス	60分	★★	メロのいい音楽に合わせて色々なジャンルのダンスを楽しく踊りましょう！
リトモス30・45・60	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。
ZUMBA	45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
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	60分	★	手や指の動き、簡単な足のステップを、スペインの音楽に合わせて練習します。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
スロートレーニング	20分	★	ゆっくり動作を行うことでトレーニング効果がさらに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！
スタンド&ファイト	30分	★	格闘技の動きで、脂肪燃焼や持久力向上を目指します。ガンガンに汗をかきたい方におすすめのレッスンです。
マドンナスタイル	30分	★	太くなく美しい筋肉なんていない、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！
中国武術			
プログラム	時間	レベル	内容
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。
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
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	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。
アクアフレックスアクアバドビー	30分	★	水の抵抗を利用するアクアフレックス・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。
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。
ボールアクア	30分	★	水に浮くボールを使って、バランス感覚を養いながら筋力トレーニングを行うクラスです。
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？
アクア燃焼サーキット	40分	★★	好評につき期間延長！プールで思いっきり燃焼しましょう！！
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だん身体を動かしましょう。
脂肪燃焼アクア30	30分	★	水の特性を生かしたエアロビクスレッスンです。スタジオはちょっと...という方にもオススメのアクアレッスンです。
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。ストレス発散に！
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。
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。
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
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。

フィットネスクラブまちけん 屋島店(定休日:月曜)
 PHONE 087-844-8811
 http://www.machiken-web.jp/

