

# 2021年4月～6月プログラム

フィットネスクラブまちけん藍住 TEL (088) 693-0088 (定休日: 水曜日)

月		火		木		金		土		日			
時	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	時	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	時	第1スタジオ	第2スタジオ	時
10	10:30-11:20 太極拳 市原 洋子	10:30-10:50 ストレッチYOGA(岩井)	10:30-11:00 ベーシックエアロ 鎌田 百合子		10	10:30-10:50 スタートエアロ(鎌田)		10:30-10:50 スタートエアロ(吉成)		10			
11		11:10-11:30 スタートエアロ(岩井)	11:20-11:40 スタートステップ(鎌田)		11	11:10-12:00 木蘭拳・剣 黄麗	11:10-11:30 カラダ・リセット(鎌田)	11:10-12:00 シェイプアップ ダンベル 鎌田 百合子	11:10-11:30 ごろ寝体操(吉成)	11	11:00-11:30 ベーシックエアロ 脇田 沙千世		
12	11:50-12:35 レベルアップ エアロ 鎌田 百合子		12:00-12:30 クビレテック 横山 弓	12:00-12:20 ボールコンディショニング(鎌田)	12	12:30-13:00 ZUMBA® 30 横山 弓	11:50-12:20 チェアエクササイズ 吉成 裕子	12:20-12:50 バランスボール 岩井 富美子		12	11:50-12:35 レベルアップ エアロ 脇田 沙千世		
13	12:55-13:25 リンバストレッチ 鎌田 百合子	卓球しよう	12:50-13:40 サーキットエアロ 尾方 信子	13:00-13:30 まちけんフィットネスフラ 横山 弓	13	13:20-14:05 ラテンエアロ 横山 弓	13:30-14:15 ボールピラティス 鎌田 百合子	13:10-14:00 バーニング エアロ 吉成 裕子	13:10-13:30 スタートエアロ(岩井)	13	13:00-13:30 J-POPエアロ30 前西 萌		
14	13:45-14:30 Group Centergy® 45 宮城 敦		14:00-14:45 リトモス® 45 横山 弓		14	14:25-15:10 ナチュラル YOGA 45 岩井 富美子	卓球しよう	New 14:15-14:30 やせるダンス(吉永)	卓球しよう	14:00-14:45 ZUMBA® 45 中川 元太	14	14:00-14:45 ZUMBA® 45 中川 元太	
15	14:50-15:20 ボールマッサージ 吉永 佳世子	15:05-15:35 アロMYOGA 岩井 富美子	卓球しよう		15			14:45-15:05 カラダ・リセット(吉永)		15:05-15:50 ナチュラル YOGA 45 中川 元太	15	15:05-15:50 ナチュラル YOGA 45 中川 元太	14:45-15:30 マサラウト MUSIC 増原 直行
16						16				16		15:45-16:05 カラダ・リセット(宮城)	
17	新型コロナウイルス感染拡大から大切な人を守ろう 密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い				17	New スタイルアップバーベル (30分) バーベルを使ってフリーウェイトトレーニングを行って いきます。動き方や正しいフォームを習得して、スタイル アップを目指しましょう。 木曜日 21:05~				17	New やせるダンス (15分) 曲に振り付けたダンスを3回繰り返すだけのお手軽 脂肪燃焼レッスンです。振り付けも簡単でシェイプ アップ効果の高い動作を取り入れました。 火曜日 20:45~ 金曜日 14:15~		
18					18					18	18:30-18:50 スタートエアロ(尾方)		
19	19:00-19:30 FULL BOX® 30 宮崎 拓己		19:00-19:20 スタートステップ(黒田)		19	18:50-19:40 シェイプアップ ダンベル 前西 萌		19:00-19:40 レベルアップ ステップ 尾方 信子	19:10-19:25 おなかシェイプ(前西)	19	19:10-19:55 アクティブ エアロ 尾方 信子		
20	19:50-20:40 エキサイティング エアロ 50 宮崎 拓己	19:40-19:55 上半身シェイプ(村口)	19:40-20:25 J-POPエアロ 45 黒田 翔馬	19:30-20:20 ヨガ 佛園 史代	20	20:00-20:45 ZUMBA® 45 藤澤 浩子	19:50-20:05 下半身シェイプ(村口)	20:00-20:45 ZUMBA® 45 AKA	20:00-20:20 スタートエアロ(前西)	20			
21	21:00-21:45 Group Centergy® 45 宮城 敦		20:45-21:35 HIP HOP RINO	New 20:45-21:00 やせるダンス(黒田)	21	New 21:05-21:35 スタイルアップバーベル 笠井 仁		21:05-21:55 バーニング エアロ 尾方 信子		21			
22				…マスクの着用が必要なクラスです	22					22			

★トレーニングジム利用時間  
月～金 10:00～22:00  
土曜日 10:00～20:30  
日曜日 12:00～19:30  
祝祭日 10:00～17:30

★「卓球」は第2スタジオにて  
「卓球しよう」の時間帯でご利用いただけます。

●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。

☆レッスン定員☆

【第1スタジオ(定員最大60名)】

- ・アクティブエアロ、バーニングエアロ、エキサイティングエアロ、サーキットエアロ 定員55名
- ・ステップ使用プログラム 定員50名
- ・バーベルシェイプ 定員25名

【第2スタジオ(定員最大25名)】

- ・ステップ使用プログラム 定員20名

【道具使用プログラム定員(各スタジオ共通)】

- ・ストレッチボール 定員25名
- ・バランスディスク、ボール、チェア使用プログラム 定員15名

水色 …どなたでもご参加いただけます  
黄色 …少し慣れたらチャレンジ  
ピンク …難易度も強度もUP  
紫 …ガンガンいきましょう!

👉 …初心者の方にオススメのレッスンです

※レッスンスケジュールは、都合により予告なく変更する場合がございます。まちけんホームページ「藍住店からのお知らせ」にてご確認ください。⇒<https://www.machiken-web.jp/>

## カーディオ系

プログラム名	時間	レベル	内容
スタートエアロ	20分	★	音楽に合わせて運動することに慣れ親しみましょう。
ベーシックエアロ	30分	★	エアロビクスの基本動作をじっくり行います。
レベルアップエアロ	45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。
サーキットエアロ	50分	★★★	エアロビクスと筋トレを交互に行い、脂肪燃焼とボディメイクのW効果で身体をシェイプアップ。
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。
バーニングエアロ	50分	★★★	基本の動きをアレンジして楽しみながら脂肪燃焼しましょう。
ラテンエアロ	45分	★★★	エアロビクスをラテンダンス風にアレンジ。お腹、背中引き締め効果大！
エキサイティングエアロ	50分	★★★★	移動や方向転換リズムチェンジでダイナミックに動き、気分爽快エアロビクス！
J-POPエアロ	30分	★★	J-POPの曲をエアロビクスの動作で楽しみます。踊って、ノって、消費しましょう！
やせるダンス	15分	★★	曲に振り付けたダンスを3回繰り返すだけ、お手軽脂肪燃焼レッスンです。振り付けも簡単ながらシェイプアップ効果の高い動作を取り入れました。隙間時間にDANCEしましょう。
FULL BOX®	30分	★★	様々な格闘技動作を、音楽の雰囲気・メロディーに合わせて行う、コンバットフィットネス！心肺機能向上や脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です！
リトモス®	45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	★★	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。
	45分	★★★	
マスハラウトMUSIC	45分	★★★	最高の音楽と最強のトレーニングを組み合わせたレッスン！おもしろくて誰も見たことがない、そしてみなさんに愛されるMUSIC TIME!!

## 中国武術

プログラム名	時間	レベル	内容
太極拳	50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しましょう。
木蘭拳・剣	50分	★★	中国に昔からある花架(ハカ)拳という拳法に、民族舞蹈・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
まちけんフィットネスフラ	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わす。お腹周りを引き締めながら心も体も気持ちよく動きまわしましょう。
HIP HOP	50分	★★	ヒップホップダンスを通じて、身体を動かすことの楽しさを伝えます！

## スタイルアップ系

プログラム名	時間	レベル	内容
クビレテック	30分	★★	クビレさせる技術を集結！音楽にのってお腹周りをひたすら動かします。続ける段々くびれてく！?

## ヨガ・ピラティス

プログラム名	時間	レベル	内容
ストレッチYOGA	20分	★	からだが目覚め、心がリフレッシュするヨガのクラスです。
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。
ヨガ	50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。
GROUP CENTERGY®	45分	★★	ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増進のためのクラスです。明るく軽快な音楽にあわせて行うダイナミズムにあふれたクラスです。
ポールピラティス	45分	★★	ストレッチポールを使ってピラティスを行うクラスです。不安定なポールを使用する事で、さらに体幹の強化を図り、安定した体の動かし方を身につけましょう。

## ストレッチ系

プログラム名	時間	レベル	内容
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。
ポールマッサージ	20分	★	ストレッチポールを使って、身体の凝り固まった筋肉をほぐしましょう。
ポールコンディショニング	20分	★	ストレッチポールを利用し骨盤周辺の筋肉をほぐして歪みを緩和し、骨盤と股関節の位置と動きを整えます。
チェアエクササイズ	30分	★	イスを使って、足腰の負担を軽減しながら全身運動を行いません。膝が痛い方などにもおすすめのクラスです。
リンパストレッチ	30分	★	ストレッチを行い筋肉の柔軟性を回復することでリンパの流れを促進します。継続することで老廃物の流れやすい体にしましょう。

## 筋カトレーニング系

プログラム名	時間	レベル	内容
ごろ寝体操	20分	★	体ひきしめや、腰痛、肩こり、五十肩など身体の不調を改善する運動で頭も身体もすっきりさせましょう！
シェイプシリーズ	15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！気軽にご参加ください。
めざせ！300	20分	★★	スクワット100回、プッシュアップ100回、腹筋100回、トータル300回を目指していきます。レッツ、チャレンジ！！
スタイルアップバーベル	30分	★★	バーベルを使ってフリーウエイトトレーニングを行っていきます。動き方や正しいフォームを習得して、全身を協調しながらトレーニングを行い、スタイルアップを目指しましょう。
バランスボール	30分	★	ボールの特性である「不安定さ」を利用して、バランス能力の向上や、コアマッスルを強化させます。運動不足の解消にも効果的です！気軽にご参加ください！

## ステップ

プログラム名	時間	レベル	内容
スタートステップ	20分	★	音楽に合わせて、台の昇降運動を行いません。ゆっくりテンポでステップ台に慣れましょう。
ベーシックステップ	30分	★	ステップ台を使って基本的な動きをじっくり行います。
レベルアップステップ	40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！

# STUDIO PROGRAM

## スタジオプログラム

2021年4月～6月



machi no kenkoh kurabu...dakara machiken.  
koko wa kenkoh na karada dukuri to iu mokuteki  
wo motta nakama ga atsumaru ba desu.



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