

FITNESS YOU レッスンプログラム

月		火		水		木		金		土		日	
ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール
10:00													
ラジオ体操 10:15		ラジオ体操 10:15						ラジオ体操 10:15					
ポールストレッチ 桑村 10:30~10:50		ファンクショナルプログラム 田村 10:30~10:50				ヨーガ 辻 10:30~11:30		エンジョイエアロ 山田 10:30~11:00					
11:00													
背骨コンディショニング 桑村 11:00~11:40		ステップサーキット 田村 11:00~11:30						ファンクショナル体操 山田 11:10~11:40		ファンクショナルプログラム 11:00~11:30		ファンクショナルプログラム 11:00~11:30	
12:00													
13:00													
ラジオ体操教室 13:30~14:30													
14:00													
15:00													
ファンクショナルプログラム 15:00~15:20	初級スイミング 田村 14:40~15:30	ファンクショナルプログラム 15:00~15:20						ファンクショナルプログラム 15:00~15:20	初級スイミング 田村 14:40~15:30	ファンクショナルプログラム 15:00~15:30		ファンクショナルプログラム 15:00~15:30	
16:00													
17:00													
背骨コンディショニング 桑村 17:20~17:50													
18:00													
19:00													
20:00													
コアトレ 田村 19:30~19:50	初級スイミング 常川 19:30~20:00	ウエストシェイプ 桑村 19:30~19:45											
コアストレッチ 田村 20:00~20:20	中・上級スイミング 常川 20:10~20:50	ボディシェイプ 桑村 20:00~20:30											
21:00													
シェイプアップ ボクシング 新出 20:30~21:15													
21:30													

休館日

注意:このレッスンはすこやかホールで行います。

事前に予約が必要となります。

事前に予約が必要となります。

事前に予約が必要となります。

事前に予約が必要となります。

事前に予約が必要となります。

事前に予約が必要となります。

事前に予約が必要となります。

事前に予約が必要となります。

事前に予約が必要となります。

事前に予約が必要となります。

事前に予約が必要となります。

事前に予約が必要となります。

事前に予約が必要となります。

※このプログラムは、フィットネス会員およびビジター利用者のみご参加頂けます。
 ※祝日の営業時間は18:00までです。また、レッスンは全て休講になります。

※🍀初心者マークは初めての方でもお気軽に参加できるレッスンです。

フィットネスプログラム



エンジョイエアロ	30分	エアロビクス初心者からベテランの方まで楽しめるエンジョイエアロ。30分間で汗はしっかりかけます。
ステップサーキット	20分 30分	ステップ台を上り下りする有酸素運動と筋トレを交互に行います。エネルギー消費量がぐんと高まります。
シェイプアップ ボクシング	45分	ボクシングの動きを楽しみながらシェイプアップしましょう！ひねりの動きが多く体幹部を鍛えることができます。
ウエストシェイプ	15分	誰もが気になるお腹。そんなお腹を引き締めましょう。自慢したくなる腹筋に育てあげてください♪
ボディシェイプ	30分	全身を鍛えます！その日の筋トレはボディシェイプだけで十分なほどの内容です。
ヨーガ	60分	心と身体をリフレッシュ！身体が硬いと悩んでいる方にもオススメです。一度はチャレンジしてみましょ。
コアトレ	20分	普段あまり動かさないところを重点的に動かし体の内側の筋肉をトレーニングします。シェイプアップ効果も抜群です！
コアストレッチ	20分	インナーマッスルを中心にストレッチしてシェイプアップ効果を高めていきます。
骨盤体操	20分	体の不調はありませんか？骨盤周りを動かして美ボディを手に入れましょう。腰痛持ちの方にもおすすめです。

ファンクショナル体操	30分	ストレッチで身体をほぐしたり、体幹や足腰を中心に筋トレをしていきます。
ポールストレッチ	20分	腰痛や肩こり、身体の歪みが気になる方はぜひお試しください。簡単な動作で腰や背中がスッキリ！リラックス効果抜群です。
背骨 コンディショニング	30分 40分	様々な体操で、歪んだ骨格を緩めて矯正していきます。首、肩、腰の不調を改善していきましょう！

プールプログラム



初級スイミング	50分	スイミング上達の為の初心者向けのレッスンです。
中・上級スイミング	40分	スイミングの技術を習得する為の中・上級者向けのレッスンです。
水中ウォーキング	50分	シェイプアップ、筋力強化を目的とした水中ウォーキングレッスンです。足腰が弱い方におすすめです！

様々なレッスンを取り揃えております。
ご自身の成長に役立ててみませんか。

