

# 2019年1月 レッスンプログラム



このマークは初心者の方にお勧めのレッスンです。




このマークは定員制のレッスンで、参加するのに「参加チケット」が必要なレッスンです。参加チケットは、レッスン開始20分前にジムカウンターにて、お渡しいたします。

月			火			水			木			金			土		
			卓球	10:00~13:30		卓球	10:00~13:30		卓球	10:00~17:00		卓球	18:00~21:30		卓球	10:00~13:30	
1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール
10:30(30) スロー トレーニング 高橋		10:30(30) アクア30 郡司	10:50(45) バレトン 佐藤	10:15(30) サーキット30 ⑬ 田口	10:30(30) アクア30 石澤	10:15(50) 骨盤補正 佐藤		10:30(30) 足ひれシェイブ 廣町	10:15(60) みんなで フラダンス 金澤	10:20(30) サーキット30 ⑬ 小林		10:15(30) エアロ 入門 飯野		10:30(30) アクア30 長谷川		10:20(30) サーキット30 ⑬ 石澤	
11:15(45) エアロ 初級 小野		11:10(30) みんなで600 郡司	11:45(45) エアロ & シェイブ 田中		11:10(30) クロール(初) 田中	11:15(30) プラス ポール十 ⑮ 半田		11:10(30) みんなで800 廣町		11:10(30) 平泳ぎ(初) 田中	11:10(30) 足つぼ マッサージ 河俣		11:10(45) 週替わり ドリル 石川	11:10(45) エアロ 初級 飯野		11:30(30) アクア30 郡司	
12:05(30) バランス コーディネーション 小野			12:45(30) エアロ & シェイブ 田中		11:45(30) 背泳ぎ(初) 田中	12:00(50) ラテンエアロ 河俣		12:15(30) サーキット30 ⑬ 飯野		12:40(45) ステップ 初級 小野		12:45(30) ステップ 初級 河俣	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				
	12:50(30) サーキット30 ⑬ 高橋		13:30(30) エアロ入門 高橋	1・3週目:ベルコン 2・4週目:ソラコン		13:30(20) はじめての 足ひれ水泳 廣町				13:40(60) フィンベル ⑩ 田中		13:25(30) ピラティス 佐藤		13:50(30) スティック 健康体操 ⑩ 田中			
13:40(30) エアロ入門 鈴木		13:50(30) はじめての 水泳 石川	14:10(50) 週替わり ダンスEX ズンバ 影山		13:55(30) クロール(初) 廣町	14:30(75) 国際ヨガ 国際ヨガ協会			1・3週目:背泳ぎ(初) 2・4週目:バタフライ(初)	14:30(30) アロマヨガ 山崎		14:30(30) 週替わり泳法 郡司		14:30(30) アクア30 渡辺	14:30(75) 国際ヨガ 国際ヨガ協会		
			15:10(30) ヒップ トレーニング ⑳ 徳	1・3週目:ダンスEX 2・4週目:ズンバ													
19:00(30) エアロ入門 田口			19:00(45) 週替わり ボディウエイト トレーニング 徳	1・3週目:ファンクショナル 2・4週目:Move20		19:00(45) エアロ & シェイブ 石澤			19:00(45) エアロ初級 高橋			19:00(30) サーキット30 ⑬ 半田		18:30(45) アクティブヨガ 徳			19:30(30) 週替アクア 布施
			20:00(50) ダンス EX 影山		20:00(30) アクア30 藤井	20:00(60) アロマヨガ 山崎			20:00(45) シェイプ トレーニング 郡司			19:40(50) ズンバ 影山		20:00(30) 足ひれシェイブ 石澤			
												20:30(30) ピラティス 影山			21:00 閉館		
															★休館日★ 1月1・2・3・4・6・13・20・27・29日		
22:00 閉館																	

## ★レッスン紹介★

### ●スタジオレッスン

レッスン名	時間	運動レベル	内容
サーキット30 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">定員制16</span>	30	★★	専用のマシンを使用し、筋カトレーニングと有酸素運動を交互に行い、脂肪燃焼を目指します。
シナプス15	 15	★	脳から鍛えて元気ハツラツ！自然と笑みがこぼれます。
骨盤補正	 50	★	骨盤周辺の筋肉強化やストレッチを行うことで正しい骨盤の動きを身に付けるクラスです。
バランスコーディネーション	30	★	関節ほぐし、ストレッチ、筋カトレーニングを組み合わせ、体のバランスや自律神経の働きを整えます。
スロートレーニング	 30	★	ゆっくりとした動作で筋カトレーニングを行います。
ポール <sup>プラス</sup> 十 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">定員制15</span>	30	★	ストレッチポールを使用し、筋肉・筋膜を刺激することで身体のバランスの調整、姿勢改善、可動域の向上などに役立ちます。
ピラティス	 30	★～★★	リハビリの一環として考案されたトレーニングで、身体の深層部の筋肉を鍛え、姿勢改善していきます。
アクティブヨガ	 45	★★★	ヨガの動きを取り入れ、全身の肉体改造を目指すクラスです。立ち姿勢で様々なポーズを行います。
アロマヨガ	 60	★	アロマの香りの中で行うヨガで、心と体を整えます。
国際ヨガ	 75	★★	基本のポーズをゆったりと行うやさしいヨガ。ストレッチ体操と呼吸法を行います。
足つぼマッサージ	 30	★	ご自分の手や青竹を使用し、足裏や身体の「つぼ」を刺激します。
みんなでフラダンス	 60	★	ハワイアンミュージックにのせて踊るクラスです。ゆっくりとした動きで初めての方でも気軽に参加できます。
バレトン	 45	★★	フィットネス、バレエ、ヨガの要素を取り入れたクラスです。姿勢の矯正にもなります。
エアロ・ステップ入門 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">※ステップ</span>	30	★	初めての方向けのクラスです。基本のステップを行います。
エアロ・ステップ初級	45	★★	慣れてきた方向けのクラスです。気持ちよく汗を流しましょう。
エアロ&シェイプ	45	★★	基本のステップを取り入れたエアロビクスと筋カトレーニングを行います。
ラテンエアロ	50	★★	エアロビクスの基本の動きにラテンの要素を取り入れた、初級レベルのクラスです。
ダンスEX	50	★★	音楽を楽しみながら有酸素運動&筋力アップ&ストレッチを行なうクラスです。
ズンバ	30・50	★★★★	メレンゲ、サルサ、クンビア、レゲトンなどラテン音楽を楽しみながらダンスエクササイズを行なうクラスです。
シェイプトレーニング	45	★★	自重、ダンベル、チューブ、バーベルなどを使い全身の筋力強化を目指すクラスです。
週替わりペルコン・ソラコン <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">定員制15</span>	 30	★	週ごとにストレッチポールを使用し、骨盤調整、胸郭調整、リラクゼーションを行うクラスです。
ボディウエイトトレーニング	45	★★	1・3週目のファンクショナルは、正しい姿勢での動きを鍛え機能的な動作習得を目的としたクラスです。 2・4週目のMove20は、正しい姿勢の習得と筋持久力やスタミナ向上などを目的としたクラスです。
ヒップトレーニング <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">定員制20</span>	30	★★	お尻に特化したトレーニングのレッスン。お尻を使う感覚を養い、鍛えるクラスです。

※  ノーシューズマーク … スタジオレッスンの「ノーシューズマーク」のあるクラスは裸足でご参加いただけます。

### ☆営業時間☆

月曜日～金曜日	10時～22時(施設利用21時45分まで)
土曜日	10時～21時(施設利用20時45分まで)
祝日	10時～18時(施設利用17時45分まで)

### ●プールレッスン

レッスン名	時間	運動レベル	内容
スティック健康体操	30	★	スティックを使用し、肩関節・肩甲骨をほぐし強化します。猫背・姿勢改善を目的としたクラスです。
はじめての水泳	30	★	水泳の基本のめぐり・けのび・バタ足練習を行いません。水泳が初めての方向けのクラスです。
クロール初級	30	★★	クロール12.5mを完泳を目標に練習をするクラスです。
背泳ぎ初級	30	★★	背泳ぎ12.5mを完泳を目標に練習をするクラスです。
平泳ぎ初級	30	★★	平泳ぎ12.5mを完泳を目標に練習をするクラスです。
バタフライ初級	30	★★	バタフライ12.5mを完泳を目標に練習をするクラスです。
みんなで600・800(25m以上泳げる方が対象)	30	★★	1人で諦めていませんか？皆と一緒に目標600・800Mを達成するクラスです。
コーディネーション水泳	30	★～★★	水泳を通じて運動神経を向上させ、脳の動きを高め日常生活を有意義に過ごす為のクラスです。
週替わりドリル (25m以上泳げる方が対象)	45	★★	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 フォーム修正や安定化を目的とし、よりきれいに、より楽しく、より速く泳げるために練習するクラスです。
アクア30	30	★	水の中で音楽に合わせて楽しく身体を動かします。
週替わりアクア	30	★★	アクア30、ミット、ダンベルを週替わりで行います。
フィンベル	30	★★	水中用のダンベルを使用し、筋カトレーニングやウォーキングを行うクラスです。
初めての足ひれ水泳	20	★	フィンの使い方や泳ぎ方を覚えて、フィン水泳を楽しむクラスです。
足ひれシェイプ	30	★～★★	マスク・スノーケル・フィンを使用し、効果的な有酸素運動と筋力アップを目指すクラスです。

### ★運動レベル★

★	運動をこれから始める方や年配の方、体力に自信のない方向けのクラスです。
★★	運動に慣れてきた方向けのクラスです。
★★★	運動の強度や難易度が比較的高いクラスです。体力に自信のある方向けのクラスです。

### ★レッスン参加に関するお願い★

1. レッスン開始時間を過ぎてからの途中参加は禁止いたします。レッスン開始時間前にお集まりください。
2. レッスンの「場所取り」はご遠慮ください。他の参加者と譲り合ってください。
3. 毎月、第5週目は「レッスン休講日」となります。
4. レッスンの代行・時間変更になる場合がございます。来館時は「レッスン変更お知らせボード」を必ずご確認ください。

お問い合わせ先: 栃木県健康倶楽部 TEL: 028-660-2525