

| 月曜日 | | | 水曜日 | | |
|--|---|--|--|--|--|
| スタジオ | サブアリーナ | プール | スタジオ | サブアリーナ | プール |
| 10:30-11:30 ヨガ 真鍋 雅子 131Kcal | 11:50-12:05 健康体操/石川 29Kcal | 11:10-11:40 ベビースイミング サークル 6か月~3歳 1030-1130 | 10:20-11:05 エアロフィットセラピー 小倉 桂子 118Kcal | 11:00-11:45 いすヨガ 真鍋 雅子 118Kcal | 10:30-11:30 ベビースイミング サークル 6か月~3歳 1030-1130 |
| 12:25-13:10 シェイプエアロ 石川 久美子 224Kcal | 12:25-13:10 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 12:25-12:40 シムズ&ストレッチ 竹内 謙子 79Kcal | 11:25-12:05 シンプリーステップ 石川 久美子 198Kcal | 12:05-12:35 ホディコンパット30 石川 久美子 194Kcal | 12:05-12:35 ホディコンパット30 石川 久美子 194Kcal |
| 13:30-14:10 シンプリーステップ 田井 利恵 135Kcal | 13:30-14:00 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 14:00-14:30 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 12:55-13:40 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 12:55-13:40 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 12:55-13:40 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal |
| 14:30-15:00 オリジナル健康体操 田井 利恵 194Kcal | 14:20-14:50 メガダンス30 石川 久美子 126Kcal | 14:50-15:20 リズム&ストレッチ 石川 久美子 79Kcal | 14:00-14:30 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 14:00-14:30 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 14:00-14:30 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal |
| | | | バスアロ/ヨガマットをご用意ください。 | | |

| 木曜日 | | | 金曜日 | | |
|---|---|--|---|---|---|
| スタジオ | サブアリーナ | プール | スタジオ | サブアリーナ | プール |
| 10:30-11:15 ZUMBA GOLD 竹内 謙子 224Kcal | 11:00-11:30 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 11:10-11:40 ベビースイミング サークル 6か月~3歳 1030-1130 | 10:25-10:55 太極拳健康体操 藤田 悦子 78Kcal | 10:30-11:30 ピラティス 早馬 和子 118Kcal | 10:30-11:00 アクアピクス 山口 由美 139Kcal |
| 11:35-12:20 シェイプエアロ 太田 宏樹 224Kcal | 11:30-12:15 ルーシーダットン 竹内 謙子 51Kcal | 12:05-12:35 ホディコンパット30 石川 久美子 194Kcal | 11:00-11:30 シンプリーステップ 石川 久美子 198Kcal | 11:50-12:30 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 11:50-12:30 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal |
| 12:40-13:25 メガダンス45 太田 宏樹 266Kcal | 12:35-13:05 リズム体操 山口 由美 79Kcal | 13:45-14:30 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 12:55-13:40 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 12:55-13:25 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 12:55-13:25 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal |
| 13:45-14:45 ヨガ 野上 佳世 131Kcal | 14:50-15:20 コアピクス 横山 律子 126Kcal | 14:30-15:00 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 14:00-14:30 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 14:30-15:00 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 14:30-15:00 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal |

| 土曜日 | | | 日曜日 | | |
|---|---|--|---|---|-----|
| スタジオ | サブアリーナ | プール | スタジオ | サブアリーナ | プール |
| 10:20-11:20 ボディハンズ 横山 律子 299Kcal | 11:50-12:20 ボディハンズ30 横山 律子 389Kcal | 10:30-11:30 ベビースイミング サークル 6か月~3歳 1030-1130 | 10:30-11:30 ヨガ 真鍋 雅子 131Kcal | 11:50-12:20 ボディハンズ30 横山 律子 389Kcal | |
| 11:40-12:40 ボディハンズ 石川 久美子 224Kcal | 12:40-13:25 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 12:25-12:40 シムズ&ストレッチ 竹内 謙子 79Kcal | 12:40-13:25 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 12:40-13:25 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | |
| 12:00-13:45 オリジナル健康体操 田井 利恵 194Kcal | 14:00-14:45 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 14:00-15:00 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 13:45-14:15 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 13:45-14:15 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | |
| 14:00-15:00 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 15:00-15:50 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 15:10-16:10 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 14:35-15:05 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | 14:35-15:05 ボディハンズ45※S 横山 律子 235Kcal | |
| | | | ファミリー プール 10:00-19:30 | | |

☆プログラム紹介☆

| レスミルズプログラム | ボディハンズ |
|---|---|
| バーベルを利用し音楽に合わせて全身のシェイプアップを目的にしたプログラムです。 | バーベルを利用し音楽に合わせて全身のシェイプアップを目的にしたプログラムです。 |
| エネルギーに合わせた音楽に合わせた動作を取り入れた動きを行うプログラムです。 | エネルギーに合わせた音楽に合わせた動作を取り入れた動きを行うプログラムです。 |
| ヨガ・太極拳・ピラティスの動きを取り入れた心身の一体化を目的にしたプログラムです。 | ヨガ・太極拳・ピラティスの動きを取り入れた心身の一体化を目的にしたプログラムです。 |
| フットワークやスクワットなどの筋力強化トレーニングと、ランニング、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたトレーニングクラスです。 | フットワークやスクワットなどの筋力強化トレーニングと、ランニング、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたトレーニングクラスです。 |
| 最新の音楽に合わせて様々なジャンルのダンスエクササイズを楽しむクラスです。 | 最新の音楽に合わせて様々なジャンルのダンスエクササイズを楽しむクラスです。 |

| ラディカルフィットネスプログラム |
|---|
| X55 全身シェイプアッププログラムです。ステップ台と自重による負荷により下半身を中心に鍛えています。 |
| メガダンス ラテン・レゲエ・ヒップホップ・ジャズ・タップなどのリズムからなるダンスプログラムです。楽しい音楽にあわせて踊りながらシェイプアップが望めます。 |

| エアロピクスプログラム |
|---|
| 簡単でわかりやすい、エアロピクスの入門に最適なクラスです。 |
| シンプリーステップ エアロピクスに慣れるための基本的な動作を繰り返す、初心者向けクラスです。 |
| シェイプエアロ 歩く動作を基本に構成された、楽しく汗のかけるクラスです。 |
| ワークアウトエアロ ロイノバクトに「走る」「跳ね」動きで構成されたプログラムです。エアロピクスに慣れた方向けのクラスです。 |
| テクニカルエアロ 脂肪燃焼に適した運動強度を長時間維持させるクラスです。 |
| シンプリーステップ 足の動きの基本動作を組み合わせたステップ台を使うクラスです。 |

| カルチャープログラム |
|---|
| ヨガ/いすヨガ 色々なポーズで心と体のバランスを整えるクラスです。 |
| 太極拳 ゆったりとした動作と呼吸で筋肉バランスを強化していくクラスです。 |
| ピラティス 独特のポーズを行い、身体の芯から鍛えていくクラスです。 |
| ルーシーダットン 独特な呼吸と無理のない動作で心と体の調整を行うクラスです。 |
| ホルトブラ ハレエとピラティスが融合し、音楽に合わせて行うコンディショニングエクササイズです。 |

| ダンスプログラム |
|--|
| ZUMBA(ズンバ) ラテン系の音楽を取り入れたプログラムで動きを楽しみながらシェイプアップ出来ます。初心者でも気軽に参加出来ます。 |
| ZUMBA GOLD 通常のズンバと同じように音楽に合わせて動くプログラムですが、ズンバより緩やかな動き、腰にかかる負担が優しいクラスです。 |
| ディスコ 70年代~90年代を基調に定番のディスコステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。 |

| かんたんプログラム |
|--|
| リズム体操 リズムに合わせて簡単な動作を行うクラスです。 |
| 踏み台シェイプ リズムに合わせてステップ台を昇降するクラスです。 |
| ウエストシェイプ お腹を中心としたトレーニングをウエストの引き締めが目的のクラスです。 |
| ボールエクササイズ バランスボールを使用し、筋力・バランス感覚を養う事を目的としたクラスです。 |
| 簡単筋トレ 自分のペース・強度で全身の筋力トレーニングを行います。 |
| カーディオクロス 自分のペース・強度でランニングやクワイマーなどのカーディオトレーニングを行います。 |
| コアピクス 自分のペース・強度で体の中心となる体幹部分(コア)を集中的にトレーニングを行います。 |
| パワーピクス 自分のペース・強度で全身の筋力トレーニングを行います。 |
| 健康体操 ストレッチや低強度の筋力トレーニングを行うリラックスクラスです。 |

※表示消費カロリーはコナミスポーツ携帯アプリ「カロリーDIE」を参考に体重50Kgの方が運動した際の目安です。
消費カロリーは体重や運動量、体力などによって変動するため、あくまでも目安としてお考えください。
◀体重別の目安消費カロリー計算式▶
体重が50kgの場合...表示消費カロリー×1.1倍 体重が60kgの場合...表示消費カロリー×1.2倍 体重が70kgの場合...表示消費カロリー×1.4倍

★TOPICS★
今月よりレッスン時間を原則20分空きと変更しております。
レッスン開始時間をお間違いないよう、ご確認をお願いいたします。
★2022年も新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いいたします。
●レッスン中の立ち位置は『+』のセンターに!!
●移動を伴う動きは、枠内!!

すぽっしゅ豊浜 スポーツ&リフレッシュ! 地域総合型スポーツクラブ
0875-56-3366
〒700-0001 豊浜 1-1-1 豊浜ビル1階
TEL: 0875-56-3366 FAX: 0875-56-3367
http://www.sposhy.com/