

# ワンコインレッスン・タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	<b>毎月第3火曜日は休館日です</b>						
30						体育館	
10:00		9:45~10:30 エクストリーム55 45 富樫 由紀	9:45~10:30 ボディバランス45 ST 島田 敦子	9:45~10:30 シンプル ヨガ 島田 敦子	9:45~10:30 ボディパンプ45 島田 敦子	9:45~10:30 ボディバランス45 ST 島田 敦子	9:45~10:30 ボディバランス45 ST 富樫 由紀
30				10:30~11:15 サーキットトレーニング& ストレッチ 吉住 江美			
11:00	11:00~11:45 ボディパンプ 45 富樫 由紀		体力測定室 定員:10名	11:00~11:45 メガダンス45 富樫 由紀	11:15~12:00 腰痛ケア体操 島田 敦子	11:15~12:00 ボディコンバット 45 島田 敦子	11:00~11:45 ボディジャム 45 富樫 由紀
30					体力測定室		
12:00	12:15~13:00 ボディコンバット 45 富樫 由紀						
30						12:45~13:30 ボディパンプ 45 上村 恵美	12:30~13:15 ボディパンプ 45 高橋 隼人
13:00							
30							
14:00	14:00~14:45 元気・はつらつ 健康体操 上村 恵美						14:00~14:45 エクストリーム55 45 上村 恵美
30		14:30~15:15 ボディバランス45 FX 富樫 由紀				14:15~15:00 ピラタス ヨガ 上村 恵美	
15:00			15:00~15:45 ボディパンプ45 富樫 由紀				15:15~16:00 コンディショニング ヨガ 上村 恵美
30							
16:00							
30							
17:00	<p>会議室・定員12名 体力測定室・定員10名・体育館定員60名 レッスン終了後・換気・消毒を行います。 お客様には、レッスン中、隣・前後の方と出来るだけ離れて頂く事と、使用したマットなど 備え付けの アルコールで 消毒をお願い致します。 ※祝日は、レッスン内容が変わります ホームページを御確認の上ご参加ください。</p>						
30	<p>※ご本人・ご家族に発熱の症状がある場合や体調が優れない時は、プログラムの参加はご遠慮下さい。 スポーツプラザ梅若 TEL03-5630-8880</p>						
18:00							
30							
19:00		19:15~20:00 ボディコンバット45 島田 敦子	体育館		19:30~20:15 ボディパンプ45 佐藤 文哉	19:30~20:15 エクストリーム55 45 上村 恵美	
20:00	20:00~20:45 ボディパンプ 45 上村 恵美		20:00~20:45 ボディジャム 45 富樫 由紀		19:30~20:15 シンプル ヨガ 上村 恵美		
30		20:30~21:15 ボディバランス45 FX 島田 敦子					
21:00					20:45~21:30 ボディコンバット45 佐藤 文哉		
30					体力測定室		
22:00							

# ワンコインレッスンご参加の流れ

**トレーニングルームと1本のレッスン両方使えて500円！  
整理券配布は、レッスン開始30分前からになります！（先着順）**

- ★ 2階フロント受付 … 定員の確認をお願い致します。  
空いていたら、券売機でチケット購入して、整理券をもらってください。
- ★ 会議室・体育館・体力測定室 … レッスン前と後でトレーニングルームが利用できますが  
トレーニングルームも人数制限がございます。  
受付でその都度確認してください。
- ★初めて参加される方は、登録が必要になりますので、時間に余裕をもってお越し下さい。
- ★定員：会議室12名 体力測定室10名 体育館60名

クラス名	運動強度	内容
ボディコンバット	★★	音楽に合わせてパンチやキックを繰り出すエキサイティングなクラスです。「脂肪燃焼」「筋持久力UP」などの効果絶大！
ボディバランス	★	伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどを組み合わせ、音楽にのせて行うプログラムです。ストレスを和らげると同時に、「身体機能」「柔軟性」「バランス力」「体幹の筋力」の向上を目指します。 ST ストレングス はコアトレが 入ります。 FX フレキシビリティー はコアトレが 入りません。
ボディパンプ	★～★★	音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズをおこないます。
ボディジャム	★★	ボディジャムはダンス感覚を楽しみながら行うカーディオワークアウトです。 最新のダンススタイルとニューサウンドを楽しめるクラスです。
エクストリーム55	★★	ステップ台や軽いおもりなどの道具を使って、全身の有酸素運動と無酸素運動を行うクラスです。
メガダンス	★★	ポップ、ラテン、ヒップホップ、レゲトンなどの様々なジャンルのダンスを楽しめるクラスです。振り付けや、クラスの構成は非常にシンプルですので、ダンスに慣れていない方でも、音に合わせて踊る楽しさを存分に味わうことができます。
シンプリーヨガ	★	ヨガの基本ポーズをゆっくり、正確に行うクラスです。初めての方からヨガに慣れている方まで幅広く楽しめるクラスです。身体の機能回復、向上を目指します。
コンディショニング・ヨガ	★	ヨガの様々なポーズで心と身体のバランスを整え、身体の歪みを改善。体調が徐々に良い方向に向かいます。初めての方でも安心して行えるヨガです。
ビランクスヨーガ	★	「ビランクス」とはラテン語で「バランスをとる」という意味。心(精神)と身体(肉体)の双方のバランスをとりながらシェイプアップも目指します。
サーキットトレーニング	★	マシンとステップ台を交互に1分間ずつトレーニングすることで、ベストな心拍数を維持しながら全身をバランスよく動かし効果的に美しい体を作ります。脂肪を燃焼し、筋持久力と血流をアップさせます。
腰痛ケア体操	★	腰痛にならないための体操や筋力トレーニングをします。
元気・はつらつ健康体操	★	ストレッチや簡単な体操を行う事で身体の血行を良くしてコリを無くしたり、日常で行う動作の機能向上を目指すクラスです。初めての方でも安心して参加して頂けます。