

# 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
<b>毎月第3火曜日は休館日です</b>							
9:00						体育館	
10:00		9:45~10:30 エクストリーム55 45 富程 由紀	9:45~10:30 ボディバランス45 ST 鳥田 教子	9:45~10:30 シンプル ヨガ 鳥田 教子	9:45~10:30 ボディパンプ45 鳥田 教子	9:45~10:30 ボディバランス45 ST 鳥田 教子	9:45~10:30 ボディバランス45 ST 富程 由紀
11:00	11:00~11:45 ボディパンプ 45 富程 由紀		体力測定室 定員:10名	10:30~11:15 サーキットトレーニング& ストレッチ 吉住 江美	11:15~12:00 腰痛ケア体操 鳥田 教子	11:15~12:00 ボディコンバット 45 鳥田 教子	11:00~11:45 ボディジャム 45 富程 由紀
12:00	12:15~13:00 ボディコンバット 45 富程 由紀			11:00~11:45 メガダンス45 富程 由紀	体力測定室		
13:00						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 STAFF
14:00	14:00~14:45 元気・はつらつ 健康体操 上村 恵美					14:15~15:00 四季・リフレッシュ ヨガ 上村 恵美	14:00~14:45 エクストリーム55 45 上村 恵美
15:00		14:30~15:15 ボディバランス45 FX 富程 由紀					
16:00			15:00~15:45 ボディパンプ45 富程 由紀				15:15~16:00 コンディショニング ヨガ 上村 恵美
17:00	スポーツプラザ梅若 TEL03-5630-8880 営業時間：月~土 9:00~22:00 日・祝 9:00~21:00 休館日：第3火曜日 ※祝日は、特別プログラムに変わります。 詳しくは館内掲示、チラシにて別途 ご案内をいたします。 ※【場所】の記載があるレッスン以外は、 すべて会議室にて実施いたします。			<b>スロートレーニングと食事のコントロールで細かく痩せられる</b>  <b>6週間ダイエット・新バイオメトリクス</b> (ご予算に合わせて) ◆ダイエットが初めての方 ◆運動が苦手な方 ◆生活習慣の改善をしたい方 ※体験料1100円 お試し、4週間 しっかり、8週間もございます			
18:00							
19:00		19:15~20:00 ボディコンバット45 鳥田 教子	体育館				
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 富程 由紀	19:30~20:15 ボディパンプ45 佐藤 文枝	19:30~20:15 エクストリーム55 45 上村 恵美		
21:00		20:30~21:15 ボディバランス45 FX 鳥田 教子		19:30~20:15 シンプル・ヨガ 上村 恵美			
22:00				20:45~21:30 ボディコンバット45 佐藤 文枝	体力測定室		

# 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）**

★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17名 体力測定室12名 体育館80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NGTHS 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く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。
四季・リフレッシュヨガ	★	季節によつての体の不調を改善し、心身のリフレッシュを目指すクラスです。
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。
元氣・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。