

特別編成プログラム



代行情報はこちら



祝日プログラムはこちら

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
1/3^火 【特別短縮営業日】	STUDIO	10:30~11:00 YAWARA-FIT 松本(萌)	11:20~12:20 ファイティング エクササイズ 松本(彩)	12:30~13:30 スポレッチ 高田	13:40~14:40 Group Fight 五十嵐	14:50~15:50 腰痛予防改善 ストレッチエクササイズ 馬場	16:00~17:00 小顔フェイシャル ヨガ Kyoka				
	DO-JO	10:15~11:15 スパインストレッチ 菅原	11:45~12:15 コアトレーニング LHC(阿部)	12:45~13:15 ストレッチ LHC(小出)	13:45~14:45 ルーシーダットン 今井	15:00~15:30 ストレッチ LHC(清野)					
	AQUA	10:45~11:30 アクア&ウォーク 水谷									

ブラジリアン柔術の動きを加味 YAWARA-FIT



【インストラクター】
松本 萌
(まつもと めぐむ)

- ブラジリアン柔術 紫帯
- アスリート・フードマイスター2級
- 発酵食健康アドバイザー
- キックボクシング歴7年

ブラジリアン柔術の動きを取り入れた、脂肪燃焼効果の高いエクササイズです。体幹を鍛えたい方、身体の柔軟性・関節の可動域を広げたい方にお勧めです。動きながら行うダイナミックストレッチと、スロートレーニングを行います。ブラジリアン柔術には、上半身と下半身の連動性を高める動きが多いので、身体をより楽にスムーズに動かせるようになります。しなやかでカッコ良い身体を、手に入れましょう。

新春初パンチ&キック スペシャル ファイティングエクササイズ



【インストラクター】
松本 彩
(まつもと さやか)

- 当クラブインストラクター歴10年。
- ファイティングエクササイズ担当。
- ファイティングエクササイズB級指導士
- 新日本空手道 武専歴10年

年末年始の食べ過ぎ・飲み過ぎで、なまった身体を、一気にシフトチェンジしましょう！幸せいっぱいになる年になれる様、うさぎ年にふさわしく、ピョンピョンと軽快に動き回しましょう。スタートからたっぷり身体を動かしますので、発汗効果抜群です。楽しい音楽に合わせて、筋肉と関節の動くイメージを分かりやすく説明しますので、どなたでもお気軽にご参加頂けます。特に、新年に新しい事に挑戦したい方、是非、お待ちしております。

MOSSAプログラムスタート！ Group Fight



【インストラクター】
五十嵐 敬一
(いがらし けいいち)

- 当クラブ スポーツフィットネス課 マネージャー
- Group Fightインストラクター歴6年
- 加圧サイクルトレーナー(5年)
- 健康運動実践者 ●日本拳法三段
- 全米スポーツ医学協会認定パフォーマンス向上スペシャリスト

インストラクターと一緒に音楽に合わせてパンチやキックなど格闘技の動きを行う有酸素運動(カーディオトレーニング)のクラスです。脂肪燃焼と心肺機能向上、ストレス発散などに効果的です。グループファイトの一番の魅力は、パンチやキック、エルボー等、多彩でカッコいい格闘技の動きでエクササイズが行える事。グループファイトでは、誰もが気軽に格闘技の動きを存分に行えます。エアロビが苦手な男性にも、オススメです。

腰に不安を抱えている方に朗報！ 腰痛予防改善ストレッチエクササイズ



【パーソナルトレーナー】
馬場 章矢
(ばば ふみや)

- 日本赤十字社救急法基礎講習
- TRX STC、TRX FTC
- ViPR LMT Combined1+2認定インストラクター
- SBCJランブルローラーファウンデーション(基礎)

腰痛改善のための、コンディショニング・プログラムです。ジョイントバイジョイントセオリーを元に、前半はストレッチエクササイズを中心に、本来の正しい関節の動きを導きます。後半は、多くの方が持つ「動きのくせ」を排除し、背骨や骨盤を安定させるエクササイズを行います。腰痛でお悩みの方はもちろん、年末年始で凝り固まった身体をリフレッシュさせたい方にもオススメです。

美容や脳の活性化 小顔フェイシャルヨガ



【インストラクター】
Kyoka

- IHTA国際ホリスティックセラピー協会 IHTAヨガインストラクター1級
- RYT200修了
- 小顔フェイシャルヨガインストラクター

顔の筋肉を動かしながら、身体も伸ばしていくので自律神経を整えていきます。また、主に座位のポーズを多めに行い、身体全体を気持ちよく伸ばします。リンパの流れを良くするストレッチを行いますので、必ずお水をご持参下さい。リンパの流れを促すには、ノンカフェインが効果的です。

※当面の間、特記のないグループレッスンは、STUDIO 定員23名、DO-JO 定員20名、AQUA 定員20名とさせていただきます。(水泳指導は定員15名)