

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

3/21 (火) 【短縮営業日】	10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00											
	STUDIO	10:20~11:20 ファットバーン 高田 朝美	11:30~12:15 ヘビーハンズII (定員20名) 江連 伯江	12:30~13:30 バレエエクササイズ 守谷 好美	13:40~14:40 Group Fight 五十嵐 敬一	14:50~15:50 ボディメイキングII (定員20名) 斉藤 弘明	16:00~17:00 Group Centergy	17:15~18:45 バレエ 安間 俊介				
	DO-JO	10:15~11:15 ジャイロキネシス 菅原 郁子	11:30~12:30 フェイスリフティング ボイス 清水 由香	12:45~13:30 FineMoveStretch® 高田 朝美	13:45~14:45 ルーシー ダットン 今井 龍	15:00~ 15:45 ポール ストレッチ 阿部 陸	16:05~16:35 バレエ ストレッチ 安間 俊介	16:50~17:50 ヨガ 宇野 美紀				
AQUA		10:45~11:30 アクア& ウォーク 水谷 知晴						17:30~18:00 初級スイム 米川 拓				

曲線を描く動作が特徴的なレッスン ジャイロキネシス



【インストラクター】
菅原 郁子
(すがはら いくこ)

- ジャイロキネシス認定インストラクター
- コアインテリジエンス認定インストラクター
- レインボーkids yoga認定インストラクター
- 小学校英語指導者資格

「ジャイロ」は、「円・らせん・スパイラル」を意味しており、「ジャイロキネシス」は、その名の通り、曲線を描くような動きと呼吸を組み合わせたエクササイズです。具体的には、マットや椅子に座って、簡単なセルフマッサージを行います。リズムカルな呼吸と共に、関節にストレスをかけないように、骨盤や背骨を反ったり、丸めたり、ツイストを加えます。身体に活力を与えていくレッスンです。どなたでもご参加頂けます。

<どんな効果があるの?>

関節可動域を拡げ、身体の柔軟性を高めます。また、レッスンを続けていくうちに、本来持っている身体機能の回復や免疫力の向上にも繋がります。

<こんな方にオススメ!>

- エクササイズやダンスやバレエ等の関節可動域を拡げたい方
- 免疫力アップを図りたい方
- 身体の機能回復を目指したい方
- 気持ちをスカッとさせたい方

新レッスン『MOSSA』を体験! Group Fight/Group Centergy



【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

【Group Fight】

ボクシングやキックボクシング等の総合格闘技の動作を取り入れたレッスンです。ダイナミックなサウンドに合わせて、楽しく身体を動かします。シンプルで覚えやすい振り付け、こまめな休憩で、どなたでも参加出来ます。また、上半身を使って肩や腕の引き締め効果抜群。

【Group Centergy】

ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身共に健やかを追求したプログラムです。心拍数を上げる激しい動きがなく、どなたでも気軽に参加出来る点も特徴です。わずか1時間で、体力、柔軟性の向上を図ります。

器具を使って、効果的に筋力アップ ボディメイキングII



【インストラクター】
斉藤 弘明
(さいとう ひろあき)

- 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会 認定
*『パーソナルフィットネストレーナー』
*『シニアフィットネススペシャリスト』
- リハビリクラブでは、「はじめてキックパワー」等のレッスンを担当。

ボディメイキングIより強度と難易度を高めたクラスです。

<どんな効果があるの?>

様々な器具を使用し、大きな筋肉や普段動かしにくい筋肉を意識しながら、身体を動かします。その為、日常で生活しやすい身体を作る事が期待出来ます。

<こんな方にオススメ!>

- 身体を引き締めたい方
- ダンス系が苦手だけれど、身体を動かしたい方

柔軟性を高めるなら ポールストレッチ



【インストラクター】
阿部 陸
(あべりく)

- 当クラブ スポーツフィットネス課 スタッフ
- インストラクター歴6年
- 趣味は、筋力トレーニングで身体を鍛える事。

ストレッチポールを使った柔軟性を高めるレッスンです。

<どんな効果があるの?>

凝り固まった身体を、ストレッチポールを使って、ゆっくりほぐします。関節可動域を広げ、血行を良くし、姿勢改や、肩こり・腰痛の改善を図ります。

<こんな方にオススメ!>

- 姿勢が悪くなっていると感じている方
- 身体の固い方
- 肩こり・腰痛にお悩みの方

※当面の間、特記のないグループレッソンは、STUDIO 定員28名、DO-JO 定員20名、AQUA 定員25名とさせていただきます。(水泳指導は定員15名)