

# 2021/3月

## アグロフィットネス レッスンスケジュール



AGRO FITNESS  
Sports & health club

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
studio A	studio B	studio A	studio B	studio A	studio B		studio A	studio B	studio A	studio B	studio A	studio B
10:30	介護予防体操 MARIKO 10:30~11:00		背骨コンディショニング 浦谷光子 10:20~11:05		モーニングストレッチ 10:30~10:45							
11:00		太極舞 荒木成美 10:45~11:30										
11:30	シニアヨガ MARIKO 11:15~12:00		BASICエアロ 浦谷光子 11:20~12:05		BASICヨガ てらいあつこ 11:10~11:55							
12:00		ZUMBA 荒木成美 11:45~12:30										
12:30	UBOUND 45 高橋銀河 12:20~13:05		マスターエアロ 中道麻里 12:25~13:10									
13:00												
13:30	マスターエアロ 濱崎翔太 13:25~14:10		ダンスFIT NARUMI 13:30~14:15									
14:00		Relaxヨガ Yuko 13:30~14:15										
14:30	フラダンス 湯浅まゆみ 14:25~15:10											
15:00		ケアストレッチ Yuko 14:30~15:00										
15:30	BASICエアロ 和田寛子 15:30~16:15		FIGHT DO 45 SAEKA 14:40~15:25									
16:00			DISCO WORLD Miki 14:45~15:30									
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	OXIGENO 45 JUN 19:00~19:45											
19:30		カンフー 尾高弘輝 19:15~20:00										
20:00	UBOUND 30 U-ka 20:10~20:40											
20:30		太極拳 尾高弘輝 20:20~21:05										
21:00	ダンスFIT ゆんこ 21:00~21:45											
21:30		ポールdeリフレッシュ 21:20~21:40										
22:00												
22:30												
23:00												

定休日

- ◆当クラブをご利用の会員様へのごお願い◆
- ◇他のお客様のご迷惑とならないようスタッフ・インストラクターの指示には従ってください。
  - ◇レッスン開始時間の10分前よりお並びいただけます。
  - ◇入場はレッスン開始5分前にご案内いたします。
  - ◇スタジオ入場の際、静脈認証をお忘れしないようお願いいたします。
  - ◇レッスン開始後の途中入場は出来ません。

Studio 定員【20名】  
※UBOUND 【18名】

営業時間  
平日 10:00~23:00  
土曜 10:00~21:00  
日祝 10:00~18:00

# スタジオプログラムの紹介

エアロビクス系			
エアロ初級	45分	★★	初めてエアロビクスを体験の方、経験の浅い方を対象とした初心者向けプログラムです。
BASICエアロ	45分	★★★	エアロビクスに慣れている方、振り付けなどを楽しみたい方を対象にしたクラス。
マスターエアロ	45分	★★★★	エアロビクス上級者向けクラス。ハイレベルな振り付けを楽しみたい方にオススメのプログラムです。
UBOUND	30分 ~ 45分	★★★	1人用トランポリンを使用し、心肺機能や体幹、下半身の筋力向上に効果的なエクササイズプログラム。


ヨガ系			
カキラ	45分	★★	筋肉を使わず肋骨を中心とした全身の関節にアプローチして、機能改善に期待できます。カラダの固い方にもオススメです。
シニアヨガ	45分	★★	ゆったりとした呼吸で身体をほぐし、無理なく簡単なポーズを行うやさしいヨガです。日常生活を支える筋肉を鍛え、リラックス効果も期待できます。
BASICヨガ	45分	★★	呼吸に意識を向け無理なくヨガの基本となるポーズにチャレンジする初心者でも楽しめるクラス。
Relaxヨガ	45分	★★	座る・寝るポーズを多く取り入れゆっくりと進めていき、心身ともにリラックスできるクラス。
パワーヨガ	45分	★★★★	ゆったりとした呼吸に合わせて動きとキープを繰り返していくクラス。全身を丁寧に動かすことで無理なくコアが鍛えられます。
ピラティス	45分	★★	体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスの取れた身体づくりを目的としたプログラム。
太極拳	45分	★★	古来より中国に伝承された武術。筋力、バランス能力、全身持久力向上が期待できるプログラム。
OXIGENO	45分	★★	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れた新感覚エクササイズ。

調整系			
コンディショニング	30分	★★	低強度の筋力トレーニングなどを行い身体の歪み等を整えるプログラム。
背骨コンディショニング	45分	★★	背骨の歪み、姿勢を整え不調を改善する運動プログラム。
ストレッチ	15分 ~ 30分	★	筋肉をゆっくり伸ばし、可動域を広げることでパフォーマンス向上、ケガの予防、リラックス効果などに期待できるプログラム。
ポールdeリフレッシュ	20分	★	ストレッチポールを使用し、身体の軸を整え、手軽にセルフコンディショニングを行うプログラムです。

コンディショニング系			
介護予防体操	30分	★	リズム音楽に合わせて楽しく身体を動かすことによって脳に刺激を与えます。認知症予防にも効果的です。
筋コンディショニング	15分 ~ 45分	★★ ~ ★★★★	リズムに合わせて筋力トレーニングなどを行いコンディショニングを整えるプログラム。

格闘技系			
カンフー	45分	★★★★	中国の伝統武術カンフーの動きをベースとした新感覚フィットネスプログラム。
天空大河	45分	★★	形・突き・蹴り・舞などの武道の動きをベースに、全身運動で脂肪燃焼、持久力向上が期待できる新感覚フィットネスプログラム。
FIGHT DO	45分	★★★★	キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きをベースとした格闘技系フィットネスプログラム。

ダンス系			
ZUMBA	45分	★★★	世界の様々な音楽と色々なステップが融合したラテン系ダンスフィットネスプログラム。
ダンスFIT	45分	★★★	ダンスに慣れてきた方や経験者向け。少しレベルの高いステップや振り付けを楽しみたい方にオススメのプログラムです。
DISCO WORLD	45分	★★	70年代後半~90年代のディスコサウンドと定番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。
太極舞	45分	★★	太極舞(タイチーダンス)は中国の伝統武術や太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のプレコリオプログラム。
フラダンス	45分	★★	ハワイで伝統的なフラダンス。穏やかで優雅な振り付けとステップを楽しみながら無理なく簡単に安全に行える有酸素運動です。
バレエ	45分	★★	バレエを楽しみながら美しくキレイな姿勢や身体を手に入れたらという方にオススメです。
リトモス	45分	★★★★	ヒップホップ・ラテン・ジャズ・アラビアンなど様々な音楽により構成された、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。

 プロジェクションワークアウト使用※studio Aのみ

【プロジェクションワークアウト】とはスクリーンに映像を投影し、音楽と合わせ、まるで異空間にいるような体験ができるレッスンです。

レベル

ひくい


たかい

★

★★

★★★

★★★★

 マークがついているレッスンは初心者の方にもオススメです





レッスン内容および担当者は変更する可能性があります