ヨネッツこうち　レッスンプログラム　2020年1月

※プログラム内容は変更になる場合があります。

	月		火	水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00	↓13日・27日開催 9:10-9:50 機能改善運動 ジョイリハスタッフ												
10:00	10:00-10:45 健康体操45 市川 実	10:00-10:45 水中ウォーク45 山田 明弘		10:00-11:00 リラックスヨガ 宮脇 由美		9:45-10:45 かんたん ボディメンテナンス 川村 雅	10:00-10:45 水中ウォーク45 池本 大樹	10:00-10:45 かんたんエアロ45 中司 美幸	9:45-10:30 水中ウォーク45 大屋 智徳	10:00-10:45 かんたんエアロ45 西内 勝範		10:00-10:45 リラックスヨガ45 生田 早苗	9:45-10:30 水中ウォーク45 市川 実
11:00	11:00-11:45 太極舞45 安岡 知洋	11:00-11:45 アクアビクス45 市川 実		11:15-12:00 かんたんエアロ45 中司 美幸	11:15-12:00 アクアビクス45 宮脇 由美	11:00-11:45 かんたんエアロ45 川村 雅	11:00-11:45 3種目で泳ごう45 山田 明弘	11:00-11:45 シェイプエアロ45 中司 美幸	10:45-11:15 平泳ぎ　小松大 11:15-11:45 背泳ぎ　小松大	11:00-11:45 美ユーティ Body Wave JUNKO		11:00-11:45 かんたんエアロ45 生田 早苗	10:45-11:30 アクアビクス45 市川 実
12:00	12:00-12:45 ZUMBA（ズンバ）45 安岡 知洋	12:00-12:45 はじめてクロール45 小松 大祐		12:15-13:15 ジャズダンス 中司 美幸	12:15-12:45 クロール　小松大 12:45-13:15 背泳ぎ　小松大	12:00-12:45 ハタヨガ45 森 尚子		12:00-12:45 DISCO WORLD45 森 尚子		12:00-12:45 ピラティス45 JUNKO		LesMills 15名 12:00-12:45 ボディステップ45 生田 早苗	
13:00	↓無料レッスン 13:00-13:20 お腹スッキリ20 13:30-14:15 美ユーティ Body Wave 小松 由佳		休館日	13:30-14:15 DISCO WORLD45 安岡 知洋		13:00-13:45 ZUMBA（ズンバ）45 森 尚子		15名 13:00-13:45 かんたんステップ45 市川 実		13:00-14:00 ボディアタック 大崎 まや		LesMills 15名 13:00-14:00 ボディパンプ 大屋 智徳	
14:00	14:30-15:15 調整ヨガ 小松 由佳			14:30-15:15 ZUMBA（ズンバ）45 安岡 知洋		LesMills 14:00-14:45 ボディコンバット45 池本 大樹		LesMills 15名 14:00-14:30 ボディパンプ30 大屋 14:40-15:00 らくらくストレッチ ↑無料レッスン		LesMills 15名 14:15-14:45 ボディステップ30 大崎		LesMills 14:15-15:15 ボディコンバット 大屋 智徳	
15:00										LesMills 15名 15:00-16:00 ボディパンプ 大崎 まや			
16:00													
17:00		17:00-18:00 キッズスクール		17:00-18:00 キッズダンス 谷本 真理	17:00-18:00 キッズスクール	17:00-18:00 キッズダンス 中司 美幸	17:00-18:00 キッズスクール	17:00-18:00 キッズダンス 中司 美幸	17:00-18:00 キッズスクール				
18:00				LesMills 18:30-19:15 ボディコンバット45 大崎 まや		LesMills 15名 18:45-19:30 ボディパンプ45 大屋 智徳		18:45-19:30 ZUMBA（ズンバ）45 JUNKO		LesMills 15名 18:15-18:45 ボディパンプ30 池本			
19:00	LesMills 18:45-19:30 ボディアタック45 西内 勝範	18:30-19:15 水中ウォーク45 池本 大樹		LesMills 15名 19:30-20:30 ボディパンプ 大崎 まや	19:00-19:30 クロール　山田 19:30-20:00 平泳ぎ　山田	LesMills 15名 19:45-20:30 ボディステップ45 大屋 智徳	19:00-19:45 アクアビクス45 宮脇 由美	19:40-20:25 ヨガ 45 JUNKO		LesMills 19:00-20:00 ボディコンバット 池本 大樹			
20:00	LesMills 19:45-20:30 ボディコンバット45 池本 大樹												
21:00													

1月から『ボディパンプ・ショートクラス（30分）』の
クラスが金曜日、土曜日にスタートします!!
ショートクラスは、大きな筋肉（足・胸・背中）**トレーニングと**
ピラティスで、お腹の引き締めを狙っていきます。
短時間でトレーニングをしたい方、 筋トレしたいけど
一人じゃ不安…面白くない…長続きしない…
そんな方は、ぜひご参加ください!!
インストラクターが一緒に楽しくトレーニングしますので
あっという間に30分が終わっちゃいますよ!!
シェイプアップへの近道『ボディパンプ』を体感してください

レッスンについて…

【定　員】20名（スタジオのみ）

☆ ボディパンプ・ボディステップ・かんたんステップは15名

※安全にレッスンを楽しんでいただくために定員制としています。

※プールのクラスには定員がありません。

【整理券】

☆ 当日分の整理券をスタジオ参加券（110円）と引き換えにフロントでお渡しします。

※整理券が無いとレッスンへご参加いただけません。

※レッスン開始前に担当インストラクターへお渡しください。

【レッスン内容】

健康系	強 度	レッスン内容
健康体操	★☆☆☆	自分の身体や体調に合わせて、自分のペースで体操します。運動開始前のストレッチにもピッタリです。
調整ヨガ	★☆☆☆	ヨガのストレッチ効果で、体のゆがみを調整し、肩・膝・腰にかかっている負担を解消していきます。
リラックスヨガ	★☆☆☆	無理のないポーズを呼吸をしながらゆっくり行い、心と体をリラックスさせ疲労回復や癒し効果を高めるヨガです。
ハタヨガ	★☆☆☆	現代ヨガの元祖とも言われているヨガの基本。心と身体のバランスを整え、しなやかな体を作ります。
ヨガ	★☆☆☆	呼吸・ポーズ・瞑想をあわせて行うことで体の調子を整え、インナーマッスルを強化し、心身の安定をはかります。
かんたんボディメンテナンス	★☆☆☆	様々なストレスから解放し、心地よくリラックスしながら身体の歪みを整えるプログラムです。
ピラティス	★☆☆☆	インナーマッスルを目覚めさせ、強くしなやかに動いていきます。初心者でも安心して参加できます。
太極舞	★☆☆☆	太極拳の動きと、気功や民族舞踊の要素を取り入れ、中国のおもむき溢れた音楽に合わせてゆっくり動きます。
美ユーティ Body Wave	★☆☆☆	ウェーブバンドを利用した曲線動作で体幹部に刺激を与えメリハリある Body を作ります。姿勢改善も期待できます。
お腹スッキリ	★☆☆☆	最近お腹のたるみが気になる人は全員対象です !! 腹筋をスタッフが交代で集中トレーニングします !!
機能改善運動体操	★☆☆☆	リハビリのプロ・ジョイリハスタッフが行いますので、どなたでも安心してご参加いただけます。
らくらくストレッチ	★☆☆☆	ゆっくり気持ちよく身体を伸ばしていきます。身体が硬い方や、運動前後のストレッチにも最適です !!

有酸素運動系		
かんたんエアロ	★☆☆☆	エアロの基本動作を楽しみ、体脂肪を燃焼させながら、体力アップしていくクラスです。
シェイプエアロ	★★☆☆	エアロビクスに慣れてきた方向けのプログラムです。動きのコンビネーションを楽しみましょう !!
かんたんステップ	★☆☆☆	ステップ台を使用し、基本動作を楽しむクラスです。体脂肪燃焼、骨密度アップ、脳トレ効果も抜群です。

ダンス系		
ZUMBA（ズンバ）	★★☆☆	「ZUMBA」とはスペイン語で「お祭り騒ぎ」という意味。文字通りパーティー気分で楽しく汗を流せます。
DISCO WORLD	★★☆☆	70 年代後半から 80、90 年代に一世風靡した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エクササイズです。
ジャズダンス	★★☆☆	バレエの要素を基礎とし、形にとらわれず自由に表現した「フリースタイル」芸能人やアーティストが取り入れているダンスです。

レズミルズ系		
ボディパンプ	★★☆☆	音楽に合わせてバーベルを持ち上げ、筋持久力をアップさせます。世界最速のシェイプアッププログラムです。
ボディコンバット	★★★☆	パンチ、キックなど格闘技の動きを音楽に合わせてダイナミックに、ストレス・体脂肪をノックアウトさせます !!
ボディステップ	★★★☆	楽しい音楽に合わせ、ステップ台を使ったダイナミックな動きでしっかりと汗を流す、ヒップアップワークアウトです。
ボディアタック	★★★★	アップテンポな音楽に、エアロと筋トレを組み合わせたハイインパクトプログラム。高い脂肪燃焼効果、心肺機能を目指します。

プール系		
水中ウォーク	★☆☆☆	水中でのウォーキングをいろんなバリエーションで行います。性別・年齢問わず初めての方でも気軽に楽しめるクラスです。
アクアビクス	★★☆☆	心地よいスピードの動きに合わせて楽しく水中で動くエアロビクスです。楽しくエクササイズしたい方にピッタリです。
はじめてクロール	★☆☆☆	クロールを泳ぐための基本を練習します。初心者の方が安心してご参加いただけるクラスです。
クロール	★★☆☆	クロールの習得を目指し、よりきれいに泳ぐためのフォーム練習を中心に行います。
平泳ぎ	★★☆☆	平泳ぎの習得を目指し、よりきれいに泳ぐためのフォーム練習を中心に行います。
背泳ぎ	★★☆☆	背泳ぎの習得を目指し、よりきれいに泳ぐためのフォーム練習を中心に行います。
バタフライ	★★★☆	バタフライの習得を目指し、よりきれいに泳ぐためのフォーム練習を中心に行います。
3種目で泳ごう	★★★☆	3泳法の泳力を向上させ、よりきれいに泳ぐためのフォーム練習を中心に行います。