

メディカルフィットネスクラブ ウイング呉スタジオ臨時プログラム 平成30年8月～

月	火		水	木	金		土		日
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオA	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA
9:45									
10:00	10:00～10:40 ビギナーステップ 永田	10:00～10:50 らくらくヨーガ 黒野	10:00～10:50 エンジョイエアロ 永田	10:00～12:00	10:00～10:50 らくらくヨーガ 黒野		10:00～10:40 ビギナー 平崎		10:00～10:50 らくらくヨーガ 豊島
11:00	11:00～11:45 リラクゼーションストレッチ 永田	11:00～11:50 Balletone ソールシンセシス 黒野	11:00～11:50 らくらくヨーガ 永田	介護予防教室	11:00～11:40 はじめてエアロ 黒野		11:00～11:45 リラクゼーションストレッチ 平崎		11:00～11:50 エンジョイエアロ 豊島
12:00	12:00～12:50 パワーヨーガ 蛭田	12:00～12:45 リトモス 野中	12:00～12:45 はじめてバーワークス 渡辺		12:00～12:40 バランスボールEX 圓島		12:00～12:40 adidas GYM&RUN STUDIO 圓島		12:00～12:40 マッスルトレーニング 岡
13:00	13:00～13:40 ビギナー 大迫	12:55～13:25 ひめトレ:圓島(有料) 13:30～14:00 GSスクール	13:00～13:50 カラダ調整法 渡辺	13:00～13:40 Yamuna Foot Fitness 岡(有料:第1・3・5週)	13:00～13:50 DANCE エクササイズ mina		13:00～13:50 ピラティス50 渡辺		13:00～13:30 ストレッチポール30 中村
14:00	14:00～14:50 らくらくヨーガ 大迫	WING(事前予約)(有料) 14:10～15:00 エンジョイエアロ 岡	14:00～14:45 ミニファイティング 大迫	13:30～15:00 介護予防教室	14:00～14:45 リラクゼーションストレッチ 永田	14:00～14:50 シニア らくらく教室	14:00～14:50 Balletone スタンディングフロー 渡辺		14:00～14:50 ZUMBA 野中
15:00	15:00～15:40 adidas GYM&RUN STUDIO 蛭田	15:10～15:50 ポールコンディショニング 圓島	15:00～15:40 マッスルトレーニング 岡		15:00～15:40 はじめてステップ 圓島	有料:事前予約	15:00～15:50 エンジョイエアロ 松村		15:10～15:50 ピラティス40 野中
16:00		16:00～17:30 介護予防教室					16:00～16:30 ストレッチポール30 WING		16:00～16:50 ファイティング 岡
17:00							16:40～17:30 バーワークス 渡辺(有料) 1・3・5週	17:00～18:00 (有料)2・4週 Pilates Reformer Session 渡辺	
18:00	18:10～18:50 ビギナー 野中	18:20～18:50 ストレッチポール30 WING	18:20～19:00 ミニファイティング 岡		18:10～18:50 カラダ調整法 渡辺				
19:00	19:00～19:45 リトモス 野中	19:00～19:50 エンジョイエアロ 平崎	19:10～19:50 adidas GYM&RUN STUDIO 圓島		19:00～19:50 Balletone ソールシンセシス 渡辺				
20:00		20:00～20:40 らくらくヨーガ 平崎							
21:00									

★ → スタジオ会員対象レッスンです。
 会員様は通常通り
 ご参加いただけます。

プログラム内容と強度のご紹介

強度	クラス名	時間	プログラム内容	強度	クラス名	時間	プログラム内容
	シナプソロジー	30	脳の神経回路に働きかける、そして身体に優しい強度のエクササイズです。主に椅子に座って行うエクササイズなのでマイペースで運動をしたい方にも最適なエクササイズです。	有 料	ストレッチボール30 ボールコンディショニング	30~45	「ストレッチボール」を使用して行うリラクゼーションのクラスです。45分クラスではコアトレーニングやコアコンディショニングも行っていきます。身体のバランスやアライメントを整える姿勢改善の効果も期待できます。
★☆☆☆	チェアエクササイズ	30	膝に不安がある方、低体力・高齢の方にも適したプログラムです。椅子に座り、音楽にあわせて楽しく身体を動かします。		リラクゼーションストレッチ	45	いろいろなツール、または自体重を利用して行うストレッチのクラスです。運動時のケガ予防や、疲労回復の効果があります。
★☆☆☆	はじめてエアロ	40	脂肪燃焼に役立つエアロビクスです。まず基本動作と、音楽に慣れる為に練習するクラスです。後半にストレッチの時間があります。		マッスルトレーニング	40	インストラクターおまかせの筋力トレーニングです。自体重やバランスボール・ジムスティック・ダンベルなどを利用して実施します。女性の方でも気軽に参加できる内容です。
★★☆☆	はじめてステップ	40	ステップ台を使用したエアロビクスです。ステップ台や音楽に慣れる為に基本動作の組み合わせで動きが構成されています。後半ストレッチの時間があります。		バランスボールEX	40	バランスボールを使っての、全身のトレーニングです。バランスを取ることで体幹やコアを使いながら身体を引き締めていきましょう。姿勢改善の効果も期待できます。
★★☆☆	ビギナー	40	基本的なエアロビクスの動作を身に付けていくクラスです。前・後ろ・横への移動の動きが入ってきますが、正面を向いた動きで構成されています。		カラダ調整法	50	ウイング独自のプログラムです。ドイツ徒手医学認定セラピストと共同開発されました。リラクゼーションのクラスですので、どなたでも安心して取り組むことができます。
★★★☆☆	ビギナーステップ	40	ステップ台の昇降運動をしながら基本動作を身に付けていくクラスです。ステップ台に慣れてきた方は、音楽に合わせて楽しく動きましょう。		らくらくヨガ	30~50	自分の身体と会話し、心も身体もリラックスさせるクラスです。骨盤のゆがみを調整し、深い呼吸で体の中からキレイになりましょう。
★★★★☆	エンジョイエアロ	50	ビギナーに比べ、動きやリズムなどのテンポが上がります。また、ターンや方向転換などの動きのバリエーションも増え、チャレンジしながら楽しんでいただけます。		パワーヨガ	50	らくらくヨガと比較すると筋肉を使って姿勢を維持することが多くなります。関節の可動域が大きくなり、身体がやわらかくなる効果と筋温を上げて新陳代謝をよくする効果が期待できます。
	ミニファイティング ファイティング	40~50	格闘技の要素を取り入れた有酸素運動です。下半身と背中・二の腕の筋肉も使用するので脂肪燃焼をしながら、体を引き締めにも効果的です。パンチやキックと一緒にストレスを発散しましょう！		ピラティス	30~50	ゆっくりとした動作に独特な呼吸法を合わせ、体幹の深層部の筋肉を使いながら基礎代謝を高め、体に優しい動きを身につけていくクラスです。
	ソールシンセシス	50	バレエの基礎練習をどなたにでも楽しんでいただけるように開発されました。筋力トレーニング、体軸・コアの強化と、脂肪燃焼、姿勢改善、ストレッチ。1つのレッスンでこれだけの効果があるあなたの身体に。	ひめトレ	30	「ストレッチボール ひめトレ」を使用し、骨盤周りにアプローチするとても簡単なエクササイズです。主に骨盤底筋群やインナーマッスルを使い、「キレイな背筋」を取り戻します。	
	スタンディングフロー	50	本場アメリカで主流のバレトンスタイルです。「ソールシンセシス」よりも先に開発されました。バレエの動きのみで構成され、強度と効果はソールシンセシスと同じです。	 バーワークス	50	「バーワークス」は日本に上陸したばかりの新エクササイズです。アメリカのセレブや有名人がこぞって通い流行しています。「バレエバー」を使用したエクササイズはスタイルをキープし、筋力アップと脂肪燃焼効果が期待できます。	
	DANCEエクササイズ	50	基本的なリズムの取り方や動き方を学びながら動いていきます。ダンスに興味がある方も、痩せたい方もチャレンジしてみてください。	ピラティス リフォーマー セッション	60	リフォーマーというツールを使って、その人にあった快適な身体を作る為にピラティスの動作を行います。特に初めての方より効果を実感されたい方はソロ（1人）での受講がおすすめです。ペアでの受講も可能です。	
	リトモス	45	ヒップホップ、ラテン、ジャズ、レゲトンなど、様々な要素が入ったダンス系プログラムです。3か月ごとに更新されるプレコロオスタイルのクラスで楽しく踊っていきましょう。脂肪燃焼効果も期待できます。	パーソナルコンディショニング	30/60	徒手療法と運動療法を組み合わせたパーソナルセッションで身体の制限を取り除き、姿勢や動作を改善していきます。	
	ZUMBA	40~50	ズンバのクラスは、アップビートな世界各国の音楽やリズムにのせて、楽しく簡単にエクササイズできる、まさに“フィットネスパーティー”です。脂肪燃焼効果も期待できます。	パーソナルトレーニング	30/60	その方の身体を分析し、その方に合ったトレーニングを提供します。インストラクターとのマンツーマンレッスンとなります。	
	adidas GYM&RUN STUDIO	40	「走らなくても、走れる脚をつくる」をコンセプトにしたadidasのトレーニングプログラムです。自体重で行うので関節への負荷が少なく、お尻や太ももなどのボディメイクにも効果があります。	Yamuna Foot Fitness	40	健康で美しい身体の基盤は「足」から。足の骨やツボを刺激し、柔軟性や血行の向上を目指します。足によく起こる怪我の予防や解決に繋げ、良い姿勢を作っていきます。	
				Yamuna Body Conditioning	50	特殊なボールにのりながら深呼吸を繰り返して身体の力を抜き、失われた身体のスペースを取り戻し、重力に負けない身体をつくっていくクラスです。	