



メディカルフィットネスクラブ ウイング呉 スタジオプログラム 2026年4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B	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオA
9:00~9:30 9:15~9:45 チェアエクササイズ STAFF				9:15~9:45 スパインダイナミクス調整法 STAFF			9:15~9:45 ストレッチボール30 STAFF			
10:00~10:30 10:00~10:45 ボールコンディショニング STAFF		10:00~10:45 リラクゼーションストレッチ 長門		10:00~10:45 はじめてエアロ 北村		10:00~11:30 介護予防教室	10:00~10:45 ストレッチ& コンディショニング 亀迫		10:00~10:45 ミドルエアロ 豊島	10:00~10:45 ビギナーステップ 矢崎
11:00~11:30 11:00~11:45 パワーヨーガ 蛭田		11:00~11:45 ミドルエアロ 長門		11:00~11:45 らくらくヨーガ 北村			11:00~11:45 ビギナーエアロ 岡		11:00~11:45 スパインダイナミクスEX STAFF	11:00~11:45 らくらくヨーガ 矢崎
12:00~12:30 12:00~12:45 コレクティブEX STAFF		12:00~12:45 スパインダイナミクス調整法 STAFF		12:00~12:45 ミドルステップ 北村			12:00~12:45 ZUMBA 亀迫		12:00~12:45 リトモス RMX 豊島	12:00~12:45 エンジョイエアロ 矢崎
13:00~13:30 13:00~13:45 ファイティング 大迫	セミナー・教室 不定期開催 有料:事前予約	13:00~13:45 ZUMBA 二宮	13:00~13:30 ひめトレ (有料) 蛭田	13:00~13:45 ピラティス 天野	13:00~13:40 ヤмнаフット フィットネス 岡	13:30~15:00 介護予防教室	13:00~13:45 バレエストレッチEX 今井	セミナー・教室 不定期開催 有料:事前予約	13:00~13:45 Balletone ソールシンセシス 豊島	13:00~13:45 ジムスティックマッスル 岡
14:00~14:30 14:00~14:45 リラクゼーションストレッチ 大迫		14:00~14:45 らくらくヨーガ 二宮		14:00~14:45 adidas GYM&RUN STUDIO 蛭田	13:00~13:50 ヤмнаボディ コンディショニング 中原		14:00~14:45 adidas FUNCTIONAL TRAINING 河田		14:00~14:45 ビギナーエアロ 北村	14:00~14:45 ファイティング 岡
		16:00~17:30 介護予防教室		16:45~17:45 ジュニア ムーブメント スクール			16:45~17:45 ジュニア ムーブメント スクール		15:00~15:45 ストレッチフロー 北村	
18:30~19:00 18:30~19:15 パワーヨーガ 面家		18:30~19:15 ビギナーエアロ 松村		18:30~19:15 ジムスティックマッスル 岡			18:30~19:15 エンジョイエアロ 北村		<p>※ 整 マークのレッスンは30分前より、 整理券が貼られたホワイトボードを Bスタジオ前に設置しますのでお取りください。</p> <p>カラダのゆがみを見える化！</p> <p>SK シセイカルテ</p> <p>導入しました！</p> <p>※ 詳しくはスタッフまで！</p>	
19:30~20:00 19:30~20:15 STRONG NATION		19:30~20:15 ピラティス 松村		19:30~20:15 ファイティング 岡			19:30~20:15 リトモス RMX 北村			
20:00~20:30 ストロングネーション 面家										

●●●● マークは体組成とWBI測定から4タイプに区分したものを表示しています。詳しくは館内の「%MV・WBIの区分表」をご覧ください。

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		クラス名	時間	プログラム内容
★☆☆☆	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。		ジムスティックマッスル	45	軽量のスティックとチューブを組み合わせた手軽なフィットネスツール、「ジムスティック」を使って行う筋コンディショニングのクラスです。チューブを使用することで、強度の調節も簡単にインナーマッスルへのアプローチも同時に行っていきます。
★☆☆☆	はじめてエアロ	45	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。		コレクティブEX	45	柔軟性の獲得と、人間が本来持っている機能的な動作改善に向けて運動を行います。関節の可動性・安定性・運動性を高めることで、運動の安全性や効率性を高める事が期待できます。
★★☆☆	ビギナーエアロ	45	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。		スパインダイナミクスEX	45	背中や背骨、脊柱に關与するエクササイズやアプローチを行うことで、肩、腰、膝などの身体全体の慢性的な痛みの予防や改善を目指します。また、姿勢の改善を目指した簡単なエクササイズも行います。
★★★☆☆	ビギナーステップ	45	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。		ストレッチ&コンディショニング	45	ゆっくりとしたストレッチで身体をほぐしながら、日常生活を楽に過ごすために必要な筋力を無理なく鍛えていくクラスです。腰痛予防や姿勢改善を目的に、「動きやすい体をつくる」ことを目指すクラスです。
★★★☆☆	ミドルエアロ	45	ビギナーエアロに比べ、強度や難易度がやや上がったエアロビクスのクラスです。ビギナーエアロには慣れてきたからエンジョイエアロに挑戦してみたい方や、しっかりと汗をかきたいという方にもおすすめです。		スパインダイナミクス調整法	30/45	「スパインダイナミクス」とは、英語で、スパイン「背中」ダイナミクス「動力学/原動力」を意味する言葉です。言葉通り背中や背骨、脊柱に關与するエクササイズやアプローチを行うことで、肩、腰、膝などの身体全体の慢性的な痛みの予防や改善を目指します。
★★★★☆	ミドルステップ	45	ビギナーステップに比べ、強度や難易度がやや上がったステップエクササイズのクラスです。ビギナーステップには慣れてきた方や、しっかりと汗をかきたいという方にもおすすめです。		らくらくヨーガ	45	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	45	ビギナーやミドルエアロに比べ、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。		パワーヨーガ	45	らくらくヨー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。
	ファイティング	45	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	45	ゆっくりとした動作に呼吸法を合わせ、体幹の深層部の筋肉を使いながら基礎代謝を高めます。身体にとって正しい・優しい動作を身に付けていくことで姿勢改善の効果も期待できます。
	 ソールシンセシス	45	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なたの身体に。		ストレッチフロー	45	「ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動」3つの要素・効果を兼ね備えた新プログラムです。これらの3つを音楽に合わせて、流動的に行っていきます。また、どなたでもご参加いただけます。
		45	バレエのポーシングを応用したストレッチとクラシック音楽に合わせたエクササイズを行う事で、美しい姿勢と所作を身に付け、柔軟性向上と体幹強化、更には深層筋の活性化による美ボディを手に入れましょう♡		ストレッチボール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。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。
	 リトモス	45	ヒップホップ、ラテン、ジャズ、レグトンなど、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リ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。		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。
	 ZUMBA	45	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。		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。
	 ストロングネーション	45	音楽が動きとシンクロした新感覚インターバルトレーニングです。筋トレしや有酸素運動を音に合わせて強度変換をしていく特徴があり、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。格闘技要素も入った、楽しみながら本格的なトレーニングが行えるプログラムです。	有 料	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。
	 adidas GYM&RUN STUDIO	45	「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 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。
	 adidas FUNCTIONAL TRAINING	45	運動機能の向上を目的とし、身体を動かすことそのものを楽しみながら行えるトレーニングプログラムです。日常生活やスポーツなど、実際の動きを基にトレーニングし、人が本来持っている身体機能への意識を高めます。		背骨元気教室	60	60分間の「背骨に関する講義とエクササイズ」のクラスです。背骨を中心に動かす事で慢性的な痛みの改善を図り、「重力に負けない身体」を作っていくと共に、痛みの改善を図りましょう。