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　2025年5月～

月

スタジオA
- 9:15～9:45 チェアエクササイズ　STAFF
- 整 10:00～10:45 ポールコンディショニング　STAFF
- 11:00～11:45 パワーヨーガ　蛭田
- 12:00～12:45 コレクティブEX　STAFF
- 整 13:00～13:45 ファイティング　大迫
- 整 14:00～14:45 リラクセーションストレッチ　大迫
- 18:30～19:15 パワーヨーガ　面家
- 19:30～20:15 ビギナーステップ　面家

スタジオB
- セミナー・教室 不定期開催 有料：事前予約

火

スタジオA
- 整 10:00～10:45 リラクセーションストレッチ　北村
- 11:00～11:45 ミドルステップ　北村
- 整 12:00～12:45 スパインダイナミクス調整法　STAFF
- 13:00～13:45 ZUMBA　二宮
- 14:00～14:45 らくらくヨーガ　二宮
- 16:00～17:30 介護予防教室
- 18:30～19:15 ビギナーエアロ　松村
- 19:30～20:15 ピラティス　松村

スタジオB
- 13:00～13:30 ひめトレ（有料）　蛭田

水

スタジオA
- 9:15～9:45 スパインダイナミクス調整法　STAFF
- 10:00～10:45 はじめてエアロ　北村
- 整 11:00～11:45 らくらくヨーガ　北村
- 12:00～12:45 ミドルエアロ　北村
- 整 13:00～13:45 ピラティス　天野
- 14:00～14:45 整 adidas GYM&RUN STUDIO　蛭田
- 16:45～17:45 ジュニア ムーブメント スクール
- 18:30～19:15 ジムスティックマッスル　岡
- 19:30～20:15 ファイティング　岡

スタジオB
- 13:00～13:40 ヤムナフット フィットネス　第1・3週(有料)　岡
- 13:00～13:50 ヤムナボディ コンディショニング　第2・4週(有料)　中原

木

スタジオA
- 10:00～11:30 介護予防教室
- 13:30～15:00 介護予防教室

金

スタジオA
- 9:15～9:45 ストレッチポール30　STAFF
- 整 10:00～10:45 ピラティス　渡邊
- 整 11:00～11:45 ビギナーエアロ　岡
- 整 12:00～12:45 バレエストレッチEX　今井
- 整 13:00～13:45 リラクセーションストレッチ　北村
- 14:00～14:45 整 adidas FUNCTIONAL TRAINING　河田
- 16:45～17:45 ジュニア ムーブメント スクール
- 18:30～19:15 エンジョイエアロ　北村
- 19:30～20:15 リトモス　豊島

スタジオB
- 13:15～14:15 背骨 元気教室 有料：事前予約

土

スタジオA
- 整 10:00～10:45 ミドルエアロ　豊島
- 整 11:00～11:45 スパインダイナミクスEX　STAFF
- 12:00～12:45 リトモス　豊島
- 整 13:00～13:45 Balletone ソールシンセシス　豊島
- 14:00～14:45 パワーヨーガ　北村
- 15:00～15:45 ビギナーエアロ　北村

日

スタジオA
- 10:00～10:45 ビギナーステップ　面家
- 整 11:00～11:45 らくらくヨーガ　面家
- 12:00～12:45 エンジョイエアロ　面家
- 13:00～13:45 ジムスティックマッスル　岡
- 整 14:00～14:45 ファイティング　岡

※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。

カラダのゆがみを見える化！
SK シセイカルテ
導入しました！
※ 詳しくはスタッフまで！

●●●● 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
★☆☆☆	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。
★☆☆☆	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。
★½☆☆	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。
★★½☆	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。
★★½☆	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たみたい方や、しっかりと汗をかきたいという方にもおすすめです。
★★★☆	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。
★★★☆	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。
	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。パンチやキックで一緒にストレスを発散しましょう！
Balletone	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。
	バレエストレッチEX	45	バレエのポージ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♡
RMX	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。
ZUMBA	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。
adidas training academy	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。
	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。

クラス名	時間	プログラム内容
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、強度の調節も簡単で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。
バランスボールEX	45	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。
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・連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。
スパインダイナミクスEX	45	背中や背骨、背柱に関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。
ストレッチポールポールコンディショニング	30/45	「ストレッチポール®」を使用して行うリラクセ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。
リラクセ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。
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、背柱に関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。
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。
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。
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・優しい動作を身につけていくことで姿勢改善の効果も期待できます。
ひめトレ	30	「ストレッチポール® 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。
Yamuna Foot Fitness	40/60	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しょう。
Yamuna Body Conditioning	50/60	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。
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。

有料