

アクティス らんなん店 レッスンスケジュール 2019.1-3

月															火			水			木			金		
スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール												
10:00-10:45 ビューティー ワークアウト 長井	10:00-10:15 Fトレ 10:20-10:35 お顔ひきしめ	10:00-10:20 水中ウォーキング 真保 ⑤・⑥	10:00-10:45 はじめてエアロ 佐藤		10:00-10:20 水中ウォーキング 齊藤 ⑤・⑥	10:10-10:50 楽しくラテン シェイプダンス 五十嵐	10:20-10:50 TRX ワークアウト	10:00-10:20 水中ウォーキング 田中 ⑤・⑥	10:00-10:40 リラクセスヨガ 岩下	10:00-10:15 Fトレ 10:20-10:40 全身シェイプ	10:00-10:20 水中ウォーキング 齊藤 ⑤・⑥	9:45-10:45 らくらく いきいき教室 葛綿		10:00-10:20 水慣れ入門 原 ⑤・⑥												
		10:30-11:00 4泳法 初級 真保 中・上級 原 ①~③			10:30-11:00 4泳法 初級 齊藤 ④			10:30-11:00 4泳法 初級 真保 中・上級 田中 ①~③	10:50-11:35 セルフボディ メンテナンス 国兼	11:00-11:30 Quickキュット!	10:30-11:00 4泳法 初級 齊藤 ④		10:30-11:00 4泳法 初級 齊藤 ④	10:30-11:00 4泳法 初級・中級 真保 ①・②												
11:00-12:00 呼吸&体幹エクササイズ プリービクス 笠原	11:00-11:30 Quickキュット!	11:10-11:40 ゆったりスイム 300~700m 初級 真保 中・上級 原 ①~③	11:00-11:45 シェイプ サーキット 前山		11:10-11:40 コーチと泳ごう30 齊藤 ④	11:00-11:45 メタボ改善 サーキット 五十嵐		11:00-11:45 らくらく いきいき教室 岩下 ⑤・⑥		11:00-11:30 Quickキュット!	11:00-11:40 ワンポイント アドバイス 齊藤 ④	11:00-11:45 ウエストシェイプ &はじめての キック 三浦		11:10-11:40 目指せ! マスターズ☆ 真保 ①・②												
		11:45-12:00 飛び込みの極め 原 ①~③						11:45-12:00 飛び込みの入門 真保 ①・②																		
12:15-13:00 フィットネス ヨガ 岩下	12:30-13:00 TRX ワークアウト		12:00-12:45 ロコモ・コア 前山			11:55-12:40 シェイプキック 中原			12:45-13:15 アクアエアロピクス 高柳 ⑤・⑥			12:40-13:40 ホット骨盤 リセット 中村 ※女性専用クラス		13:00-13:30 アクアエアロピクス 堀内 ⑤・⑥												
		13:00-13:30 アクアエアロピクス 高柳 ⑤・⑥			13:15-14:00 ZUMBA <ズンバ> 理沙			13:10-14:10 骨盤体操 (ウェーブリング使用) 葛綿			13:00-13:45 わくわくエアロ 五十嵐			13:00-13:30 アクアエアロピクス 堀内 ⑤・⑥												
14:00-15:00 ビューティー ヘルヴィス 吉越		13:40-14:10 4泳法 初・中級 高柳 ①・②			13:40-14:40 マスターズ 1000m~1500m 初・中・上級 真保 ①~③			14:00-14:45 ダンス エクササイズ 大川			13:40-14:10 4泳法 初級 齊藤 中・上級 小林 ①~③		14:00-14:45 ゆがみリセット& 体幹トレーニング 前山	13:40-14:40 スイムトレーニング 1000m~1500m 初・中・上級 原 櫻井 ①~③												
			14:15-15:00 ポール ストレッチ &ヨガ 理沙			14:15-15:00 健康エアロ 葛綿					14:20-14:50 スイムトレーニング 初級 齊藤 中・上級 小林 ①~③															
15:45-16:45 体育スクール 幼児		15:45-16:45 キッズスイミング	15:45-16:45 ダンススクール 幼児	16:30-17:00 Quick キュット!	15:45-16:45 キッズスイミング	15:45-16:45 体育スクール 幼児		15:45-16:45 キッズスイミング	15:45-16:45 体育スクール 幼児			15:45-16:45 体育スクール 幼児	16:30-17:00 Quickキュット!	15:45-16:45 キッズスイミング												
16:45-17:45 体育スクール 1-3年生		16:45-17:45 キッズスイミング	16:45-17:45 ダンススクール 1-3年生		16:45-17:45 キッズスイミング	16:45-17:45 体育スクール 1-3年生		16:45-17:45 キッズスイミング	16:45-17:45 体育スクール 1-3年生			16:45-17:45 体育スクール 1-3年生		16:45-17:45 キッズスイミング												
17:45-18:45 体育スクール 4-6年生		17:45-18:45 キッズスイミング	17:45-18:45 ダンススクール 4-6年生		17:45-18:45 キッズスイミング	17:45-18:45 体育スクール 4-6年生		17:45-18:45 キッズスイミング	17:45-18:45 体育スクール 4-6年生			17:45-18:45 体育スクール 4-6年生		17:45-18:45 キッズスイミング												
19:30-20:15 ホット フローヨガ 岩下 ※女性専用クラス			19:30-20:15 わくわく エアロ 中島	20:00-20:20 ウエスト シェイプ		19:30-20:15 ホット骨盤 葉穂美 ※女性専用クラス			19:30-20:15 ZUMBA <ズンバ> 五十嵐			19:30-20:15 フィットネス フラ 葉穂美	20:00-20:30 TRX ワークアウト													
20:25-21:10 ホット リラクセスヨガ 岩下 ※女性専用クラス		20:15~20:45 4泳法 初級 ① 20:45~21:15 スイム トレーニング 初級 ①	20:15~21:15 スイム トレーニング 中・上級 ②・③ 20:30-21:15 はじめての キック 中原	20:30-21:00 TRX ワークアウト	20:10~20:40 4泳法 初・中級 高柳 ① 20:45~21:15 アクアエアロピクス 高柳 ⑤・⑥	20:25-21:10 ホット サンライズヨガ 葉穂美 ※女性専用クラス	20:30-21:00 一緒に トレーニング	20:10~20:40 ワンポイントアドバイス 原 ① 20:45~21:15 スイムトレーニング 初級 中級 原 ①・②	20:25-21:10 ゆがみリセット& 体幹トレーニング 前山	20:30-21:00 TRXワークアウト	20:15~20:45 4泳法 初級 ① 20:45~21:15 スイム トレーニング 初級 ①	20:15~21:15 スイム トレーニング 中・上級 ②・③ 20:30-21:00 ポールストレッチ 前山		20:10~20:40 4泳法 初級・中級 高柳 ① 20:45~21:15 アクアエアロピクス 高柳 ⑤・⑥												
		石田									原															

らんなん店 2019.1-3					
土			日		
スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	
9:00-10:00 体育スクール 幼児		9:00-12:30 スイミング スクール			
10:15-11:15 体育スクール 1-6年生				11:00-11:30 Quick キョット!	
11:40-12:40 呼吸&体幹エクササイズ フリーピクス 笠原			11:45-12:30 ベビー スイミング 美詠子 ⑤・⑥		
12:50-13:35 ZUMBA GOLD <ズンバゴールド> 理沙			12:30-13:45 ご利用 できます		
	14:00-14:30 Quick キョット!		14:00-17:30 スイミング スクール		
16:30-17:15 ホットコロオ スパイラル 五十嵐 ※女性専用クラス					
17:20-18:05 ホット ストレッチヨガ 五十嵐 ※女性専用クラス					
19:30-20:15 わくわくエアロ 坪谷				19:00- ご利用 できます	
	20:30-21:00 TRX ワークアウト			20:30-21:15 水中パレー	

レッスンプログラム内容のご案内					
スタジオプログラム					
レッスン名	時間	運動強度	対象	消費カロリー(目安)	内容
はじめてエアロ/かんたんエアロ	45	★★☆☆	はじめての方～	180	基本的な動き/かんたんな動きでエアロピクスに慣れるクラス
わくわくエアロ	45	★★★★☆	初級者～中級者	260～320	様々な動きを展開するエアロピクスのクラス
楽しくラテンシェイブダンス	45	★★☆☆	はじめての方～	260～320	ラテンの音楽に合わせて楽しく踊るクラス
ZUMBA/ZUMBA GOLD	45	★★☆☆	はじめての方～	220～300	世界各国の音楽に合わせて踊るまさに”フィットネスパーティー”のクラス / やさしいシニアにオススメのクラス
メタボ改善サーキット	45	★★☆☆	初級者～	300	エアロピクスとマットエクササイズを交互に行い体脂肪燃焼をしていくクラス
ダンスエクササイズ	45	★★★★☆	はじめての方～	—	どなたでも楽しめるダンスや様々な部位の筋力トレーニングを行うクラス
フィットネスフラ	45	★☆☆☆	はじめての方～	120	ハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊るクラス ※フラの上達ではなくフィットネスとして行います!
ビューティーペルヴィス	45	★☆☆☆	はじめての方～	—	骨盤調整など、全身を整えて痛みのないバランスのとれた美しい体を目指すクラス
ビューティーワークアウト	45	★★☆☆	はじめての方～	300	女性が気になる「このうで」「お腹」「おしり」「脚」をひきしめ、「パンチ動作」で有酸素運動を行い体脂肪燃焼をしていくクラス
健康エアロ	45	★★☆☆	はじめての方～	—	普段使わない関節を動かし、カラダを目覚めさせ、ヒザや腰に負担のかからない有酸素運動を行うクラスです。※裸足で行います
骨盤体操 (ウェーブリング使用)	60	★☆☆☆	はじめての方～	—	ウェーブリングを使用し、骨盤周りをゆるめて、調整、強化、安定させてカラダをひきしめるクラス
ブリーピクス 呼吸&体幹エクササイズ	60	★★☆☆	はじめての方～	—	呼吸のメカニズムを利用して体幹の力を引き出し、負担をかけない体の使い方を練習するクラス ※美姿勢ピラティスと同内容です
マイナス10オボディ	45	★☆☆☆	はじめての方～	—	体幹を鍛え、ボディバランスを整え、デトックスすることでマイナス10才のカラダを目指すクラス
ポールストレッチ&ヨガ/ポールストレッチ	45/30	★☆☆☆	はじめての方～	—	ストレッチポールとヨガを組み合わせてカラダのバランスをと整えるクラス
セルフボディメンテナンス	45	★☆☆☆	はじめての方～	—	肩こり・腰痛の方に セルフリフレクソロジー、筋膜リリースを中心にご自身の身体をメンテナンスしていくクラス
リラックスヨガ	40	★☆☆☆	はじめての方～	—	自分の体重を利用して、横になったまま気持ちよくカラダを伸ばすクラス
フィットネスヨガ	45	★☆☆☆	はじめての方～	—	基本のポーズや、座るポーズなど、やさしいポーズを流れるようにつなげて、寝るポーズで疲労を回復するクラス
シェイプサーキット	45	★★☆☆	はじめての方～	—	シンプルな筋トレと、道具(チューブやボール)を使った筋トレで全身をひきしめるクラス
ゆがみリセット&体幹トレーニング	45	★☆☆☆	はじめての方～	—	テニスボールなどを使って、姿勢改善や筋膜リリースを行い、体幹トレーニングで身体を整えるレッスン
ロコモ・コア	45	★☆☆☆	はじめての方～	—	ロコモティブシンドローム(筋力低下による歩行困難)にならないよう筋力向上を目指していくクラス
シェイプキック/はじめてのキック	45	★★★★☆	初級者～中級者	—	パンチ動作とキック動作で有酸素運動を行うクラス / シェイプキックの中でもかんたんな動作のみにしたクラス
らくらくいきいき教室	60	★☆☆☆	はじめての方～	—	ココロとカラダをリフレッシュするストレッチや運動をしていくクラス ※会員外の方、チケットでご参加いただけます!
ホットスタジオプログラム					
ホットフローヨガ	45	★★☆☆	はじめての方～	280	室温34～38℃ 湿度60～80% のスタジオでヨガや筋力トレーニング、骨盤エクササイズなどを行い、体脂肪燃焼やデトックスをしていくクラス
ホットストレッチヨガ/リラックスヨガ	45	★★☆☆	はじめての方～	280	
ホット骨盤	45	★★☆☆	はじめての方～	280	
ホットサンライズヨガ	45	★★☆☆	はじめての方～	280	
ホットコロオスパイラル	45	★★☆☆	はじめての方～	280	
Quick キョット!	30	★★☆☆	はじめての方～	—	
ジムレッスンプログラム					
一緒にトレーニング	30	★★☆☆	はじめての方～	—	筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うことで体脂肪燃焼をしていくクラス
TRXワークアウト	30	★★★★☆	はじめての方～	—	トレーナーと一緒にお客様の目的に合わせて筋力トレーニングをグループで行うクラス
FTレ	15	★☆☆☆	はじめての方～	—	TRX(ティーアールエクス)で機能的なカラダを目指す最新フィットネスのクラス ※県央地区初導入!
お腹ひきしめ/ウエストシェイプ	15～20	★☆☆☆	はじめての方～	—	正しくカラダを使うことで、脚が軽くなったり、肩、腰、ヒザの調子を良くしたりするクラス
上半身シェイプ/下半身シェイプ	15	★★☆☆	はじめての方～	—	お腹、下腹部や横腹をひきしめていく腹筋を行うクラス
					このうでやお腹をひきしめていくクラス/脚や、おしり、お腹をひきしめていくクラス
プールプログラム					
レッスン名	時間	泳ぐ距離	運動強度	対象	内容
水慣れ入門	30	-	-	初めての方	ご入会いただき初めてプールに入る方におすすめのコースです。水中を歩く・水に顔をつける・もぐる・浮くといった基本的なことを行うクラスです。
4泳法 初級 中級 上級	30	250～350	★★～★★★★★	初・中・上級者	各種目の基本ができるようになり、更にキレイに長く泳げるようになるためのクラスです。
目指せ! マスターズ☆	30	250～350	★★★	中・上級者	大会にむけて早く泳ぐ練習をしたり、スタートやターンを習得していくクラスです。
マスターズ	60	1000～1800前後	★★★～★★★★★	初・中・上級者	コーチと一緒に楽しく泳ぎましょう!
コーチと泳ごう	20～30	300～700	★★～★★★★	初・中・上級者	泳ぎのフォームについてのワンポイントアドバイス
ワンポイントアドバイス	20～30	-	★～★★★	-	より長く・より早く泳ぐことを目的とするクラスです。
スイムトレーニング	60	1000～1800前後	★★～★★★★★	初・中・上級者	キック・プル・スイムなど脈拍を管理しながらトレーニングをしていきます。
ゆったりスイム	30	400～700	★～★★★	初・中級者	心拍数を上げずにゆっくりと長い距離を泳ぐレッスンです。
飛び込みの極め・入門	15	-	★★★	初・中・上級者	飛び込みの基礎から競技用の飛び込みまで行います。
アクアエアロピクス	20～30	-	★～★★★	初級者	音楽に合わせて全身を動かし体力向上、リハビリに効果的です。
らくらくいきいき教室	60	-	★～★★★	初級者	陸上で20分の脳トレ・筋トレ+40分の水の中での水の特性を生かした運動をどなたでも無理なく行っていきます。
水中ウォーキング	20～30	-	★～★★★	初級者	水の抵抗を利用しながらウォーキングで健康なカラダを作ります。