

プログラムのご案内 2017年6月

	月曜日 スタジオ	MON ジム GYM	火曜日 スタジオ	TUE ジム GYM	水曜日 スタジオ	WED ジム GYM	木曜日 スタジオ	THU ジム GYM	金曜日 スタジオ	FRI ジム GYM	土曜日 スタジオ	SAT ジム GYM	日曜日 スタジオ	SUN ジム GYM
10:00														
10:30	J-POPダンス ☆ 10:30~ (60)	アクトナウ 10:15~10:55	ZUMBA (ズンバ) ☆☆☆☆ 10:30~ (60)	アクトナウ 10:15~10:55	かんたん フィットネス ☆☆ 10:30~ (60)	アクトナウ 10:15~10:55	FITBOXING & 筋トレ ☆ 10:30~ (60)	アクトナウ 10:15~10:55	リズムエアロ & FITBOXING ☆☆ 10:30~ (60)	アクトナウ 10:15~10:55		アクトナウ 10:15~10:55	かんたん エアロビクス ☆☆☆☆ 10:30~ (60)	アクトナウ 10:15~10:55
11:00														
11:30											フラダンス 11:00~ (60)			
12:00	パワーヨーガ 11:45~ (60)		癒しのヨーガ (ラージャヨーガ) 12:00~ (60)											
12:30														
13:00											ベシック 体幹トレーニング ☆ 12:30~ (60)			
13:30														
14:00					ZUMBA (ズンバ) ☆☆☆☆ 13:30~ (60)		チアダンスに チャレンジ ☆ 13:30~ (60)							
14:30														
15:00														
15:30		アクトナウ 15:00~15:40		アクトナウ 15:00~15:40		アクトナウ 15:00~15:40		アクトナウ 15:00~15:40		アクトナウ 15:00~15:40		アクトナウ 15:00~15:40		アクトナウ 15:00~15:40
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30		アクトナウ 18:15~18:55		アクトナウ 18:15~18:55		アクトナウ 18:15~18:55		アクトナウ 18:15~18:55		アクトナウ 18:15~18:55		アクトナウ 18:15~18:55		アクトナウ 18:15~18:55
19:00														
19:30	エアロ60 ☆☆ 19:00~ (60)		コンビネーション エアロ ☆☆☆ 19:00~ (60)		姿勢&骨盤調整 ピラティス ☆ 19:00~ (60)		J-POPダンス & 筋トレ ☆☆☆☆ 19:00~ (60)		ZUMBA (ズンバ) ☆☆☆☆ 19:00~ (60)		リフレッシュヨガ ☆☆☆☆ 19:00~ (60)			
20:00														
20:30	チアダンスに チャレンジ ☆ 20:15~ (60)		ヨガステップ & ピラティス ☆☆☆☆ 20:15~ (60)		かんたん 脂肪燃焼エアロ ☆☆☆☆ 20:15~ (60)		やさしい ダイエット サーキット ☆ 20:15~ (60)		エアロ60 ☆☆ 20:15~ (60)		エアロ & FITBOXING ☆☆☆☆ 20:15~ (60)			
21:00		アクトナウ 20:30~21:10		アクトナウ 20:30~21:10		アクトナウ 20:30~21:10		アクトナウ 20:30~21:10		アクトナウ 20:30~21:10		アクトナウ 20:30~21:10		アクトナウ 20:30~21:10
21:30														

- 都合により、プログラム及びレッスン内容、インストラクターが変更になる場合があります。
- スポーツクラブ内での携帯電話のご利用はご遠慮ください。

- 安全管理上、飲酒後のご利用はお断りしております。
- 当クラブの会則に沿ったご利用をお願い申し上げます。



SPA BEACH スパビーチ スポーツクラブ

プログラムの説明

〈J-POPダンス〉…月 10:30～(60分) 蛭沢亮太
流行りの曲や懐かしい曲に合わせて楽しく踊ります。

〈エアロ60〉…月 19:00～(60分)／金 20:15～(60分) 小林貴美子
トータルでエアロビクスを楽しむクラス。

〈チアダンスにチャレンジ〉…月 20:15～(60分)／木 13:30～(60分) 小川幾未
身体を十分にほぐしてからチアダンスにチャレンジするクラスです。
ポンポンを持って楽しく踊りましょう！初心者の方大歓迎！！

〈ZUMBA(ズンバ)〉…火 10:30～(60分) 佐々木則子／水 13:30～(60分) 中川麻衣子
／金 19:00～(60分) 佐々木則子
ダンスとフィットネスを組み合わせた、楽しくて簡単なプログラムです。
もちろん、汗いっぱいの効果もバッチリ！

〈コンビネーションエアロ〉…火 19:00～(60分) 蛭沢亮太
様々なステップを使ったエアロビクスです。

〈ヨガステップ&ピラティス〉…火 20:15～(60分) 佐々木則子
ステップを使ったヨガとピラティスで、メリハリのある体と動きやすい体をつくります。

〈かんたんフィットネス〉…水 10:30～(60分) 小林貴美子
シンプルなエアロビクスで脂肪燃焼、コアトレーニング&ストレッチで代謝アップを目指します。

〈姿勢&骨盤調整ピラティス〉…水 19:00～(60分) 原崎千鶴子
猫背や骨盤のゆがみなどでコリや痛みが気になる方を改善していくマットエクササイズです。
インナーマッスルとアウトマッスルの筋バランスを整えて、正しい骨格を導きます。

〈かんたん脂肪燃焼エアロ〉…水 20:15～(60分) 川端倫子
シンプルで簡単なエアロビクスで脂肪燃焼し、
毎回自宅でも出来る筋トレやストレッチを紹介します。

〈FITBOXING&筋トレ〉…木 10:30～(60分) 田山麻子
シンプルで簡単なボクササイズで脂肪燃焼や体カアップを目指し、
様々なツールで体を引き締めるクラスです。

〈J-POPダンス&筋トレ〉…木 19:00～(60分) 蛭沢亮太
流行りの曲や懐かしい曲に合わせて楽しく踊り、筋力トレーニングでさらに体を締めていきます。

〈やさしいダイエットサーキット〉…木 20:15～(60分) 小林貴美子
ステップ台を使った有酸素運動と筋トレを5分ずつ3セット行なうサーキット運動で、
脂肪燃焼が期待できるクラスです。スタジオプログラムが初めての方にオススメです！

〈リズムエアロ&FITBOXING〉…金 10:30～(60分) 蛭沢亮太
エアロビクスとボクササイズを組み合わせて脂肪燃焼します。

〈ベシック体幹トレーニング〉…土 12:30～(60分) 布施勇姫
「体幹=コア」を鍛えて身体の筋肉と骨格を自然な状態にするトレーニングです。
腰痛、肩こりの解消に。疲れにくいアクティブなカラダへ。
アスリートも行う効果の高いトレーニング法を一般向けにソフトアレンジ！

〈リフレッシュヨガ〉…土 19:00～(60分) 児玉典子
深い呼吸と様々なポーズを連動させ、一週間頑張った体をリフレッシュさせます。

〈エアロ&FITBOXING〉…土 20:15～(60分) 川端倫子
簡単なエアロビクスとボクササイズでシェイプアップとストレス解消ができます。

〈かんたんエアロビクス〉…日 10:30～(60分) 佐々木則子
シンプルで簡単なエアロビクスです。心身ともにリフレッシュ！

〈パワーヨーガ〉…月 11:45～(60分) 増野頼子

〈癒しの(ラージャ)ヨーガ〉…火 12:00～(60分) 増野頼子

〈フラダンス〉…土 11:00～(60分) 板浦裕佳

～ジムショートプログラム～

アクト・ナウ…10:15～10:55
15:00～15:40
18:15～18:55
20:30～21:10

※音楽の合図で30秒ごとにマシントレーニングを行なう
サーキットプログラムとなっております。