ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB スタジオ・ジムレッスンプログラム 2018.10~

時間	火曜 スタジオ	火曜 ジム	水曜 スタジオ	水曜 ジム	木曜 スタジオ	木曜 ジム	時間	金曜 スタジオ	金曜 ジム	土曜 スタジオ	土曜 ジム	日曜 スタジオ	日曜 ジム	時間
9:00							9:00							9:00
30	Mストレッチ 9:30~10:00		Mストレッチ 9:30~10:00		Mストレッチ 9:30~10:00		30	Mストレッチ 9:30~10:00		Mストレッチ 9:30~10:00				30
10:00							10:00							10:00
30	ZUMBA MIYO 10:15~11:00		ピラティス 上村 10:15~11:00		ZUMBA ERI 10:15~11:15		30	ステップ60 増田 10:15~11:15		太極拳 橋本 10:15~11:00		ハートフル ヨガ 平岡 10:15~11:15		30
11:00			NEW				11:00							11:00
30	ソフト ヨガ 山崎 11:15~12:15		Ultimate Fight 清水 11:15~12:00	ペアストレッチ(予) 11:30~11:40	マット サイエンス ERI 11:30~12:15	ペアストレッチ(予) 11:30~11:40	30	ピラティス 増田 11:30~12:15	時間変更	ローインパクト 増田 11:15~12:00		HIP HOP AKIRA 11:30~12:15	ペアストレッチ(予) 11:30~11:40	30
12:00			ハートフル ヨガ 平岡 12:15~13:00				12:00			ステップ45 増田 12:15~13:00				12:00
30	DISCO WORLD 山崎 12:30~13:30				KAZE prep 高島 13:00~14:00		30	ローインパクト 三村 12:30~13:15	NEW			ZUMBA 斉藤 12:30~13:30		30
13:00			DISCO WORLD MIYO 13:15~14:15				13:00							13:00
30					NEW		30	青竹ビクス 三村 13:30~14:15	NEW	カキラ 村松 13:15~14:15			おすすめレッスン 13:30~13:45	30
14:00	椅子 カキラ 村松 13:45~14:45						14:00		おすすめレッスン 14:20~14:35	ポールストレッチ 14:20~14:35		カーディオ キック 篠田 13:45~14:45		14:00
30			ソフト ヨガ 本杉 14:30~15:30		ソフトエアロ 新井 14:15~15:00		30							30
15:00	タエボー YUKI 15:00~15:45	おすすめレッスン 15:00~15:15		ペアストレッチ(予) 15:00~15:10	おすすめレッスン 15:05~15:20		15:00	はじめてのバレエ MIHO 14:45~15:15			ペアストレッチ(予) 15:00~15:10	武踊 篠田 15:00~15:45		15:00
30							30	バレエ初級 MIHO 15:20~16:20						30
16:00							16:00							16:00
30							30			Kids レッスンの為、利用不可				30
17:00			Kids レッスンの為、利用不可		Kids レッスンの為、利用不可		17:00							17:00
30	Kids レッスンの為、利用不可						30	Kids レッスンの為、利用不可						30
18:00							18:00							18:00
30	17:15~19:20		16:10~19:20		16:15~19:15		30	17:15~19:20		15:15~19:00				30
19:00							19:00		NEW					19:00
30	ヨガ 関水 19:30~20:15	NEW	ZUMBA 大里 19:35~20:35		Ultimate Fight 清水 19:30~20:15	NEW	30	DISCO WORLD 清水 19:30~20:30		カーディオ キック 篠田 19:15~20:00		※時間変更がある レッスンもございます。 ご確認をお願い致します。		30
20:00		ペアストレッチ(予) 20:00~20:10					20:00		ペアストレッチ(予) 20:00~20:10	ハーフムーン ヨガ MIWA 20:15~21:00		※ は、初心者の方でも 気軽に参加できる レッスンになっています。 是非ご参加下さい。		20:00
30	ZUMBA 斉藤 20:30~21:15	NEW	おすすめレッスン 20:45~21:00		ピラティス 上村 20:30~21:30		30	ソフト ヨガ 清水 20:45~21:30						30
21:00							21:00							21:00
30							30							30
22:00														22:00
30														30

2018.9

☆スタジオレッスン内容のご案内☆　2018.10.~

種　別	レ ッ ス ン 名	強　度	靴が必要なレッスン	レ ッ ス ン 内 容
エアロビクス	青竹ビクス	★	○	音楽に合わせて楽しく青竹踏み、代謝アップ・デトックス・筋力UPなど健康な体作りを行いましょう。
	ソフトエアロ	★	○	音楽に合わせて体を動かし気軽にエアロビクスを楽しみながら、体力作りを行いましょう。
	ローインパクト	★～★★	○	初心者の方からステップアップしたい方、体力をつけたい方はこちらのクラスです。
	カーディオキック	★★	○	エアロビクスにパンチやキックを取り入れた脂肪燃焼クラスです。
	タエボー	★★★	○	テコンドーとボクシングやエアロと踊りの要素を組み合わせたエクササイズです。
	Ultimate Fight	★★★～★★★★	○	パンチやキックをアップテンポな曲に合わせて行うエクササイズです。筋トレ要素や心肺機能向上が期待できるので、ダイエット効果もあり。
ステップ	ステップ45	★★	○	ステップ台を使ってエアロビクスを楽しみながら行うクラスです。
	ステップ60	★★★★★	○	ステップ45から難度・強度を上げたクラスです。
ダンス	HIP　HOP	★～★★	○	ステップ動作やリズムトレーニングを用いた動きを音楽に合わせながら踊っていきます。
	バレエ 初級	★★	○	ストレッチやバーレッスンを中心にした、バレエの基礎を習得するクラスです。
	ZUMBA（ズンバ）	★★★	○	ラテン・メレンゲ・サルサ系のダンスフィットネスエクササイズ。脂肪燃焼クラスです。
	DISCO　WORLD	★★	○	70年代後半から90年代に流行したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジし、当時の華やかな雰囲気を再現します。
コンディショニング	はじめてのバレエ	★		ストレッチや簡単にバーを使ったバレエの基礎を学ぶクラスです。
	カキラ	★		ろっ骨を中心とした全身の関節を複合的に使う女性力を向上させるエクササイズ・メソッドです。
	椅子カキラ	★		マットに座るのが苦手、とてもきついと感じられている方にも、椅子で行うのでストレスなく、即効効果を実感されやすいプログラムです。
	KAZE prep	★		『筋肉を包む膜を解かす』という調整法です。 また、日常生活や実際のスポーツにおける動作のパフォーマンスを向上させるトレーニングにもなります。
	ピラティス	★～★★		身体のコアを意識した呼吸法を取り入れて、全身の筋肉をバランス良く強化するクラスです。
	マットサイエンス	★★		体幹をトレーニングするヨガとピラティス、スポーツコンディショニングを融合したクラスです。
ヨガ	ハートフル ヨガ	★		体をほぐし深呼吸することで、リフレッシュをして体の中から温め老廃物を発散させます。
	ハーフムーン ヨガ	★		呼吸を意識した動きに集中を高め、全身の筋強化・柔軟性・バランスを整えるクラスです。
	ソフト ヨガ	★		腹式呼吸を使い、ヨガのポーズを取り入れ身体をほぐしていきます。
	ヨガ	★		深く心地よい呼吸を大切にしながらヨガの基本ポーズを取って行きます。体力や柔軟性に自信のない方にも優しいポーズの取り方で教えます。
その他	太極拳	★	○	気功の呼吸法と円を描くゆっくりとした動作を行うことにより、心身の調和をはかり、正しい姿勢を身に付けます。
	武踊	★		太極舞や空手の型など、ゆっくり　じっくり汗をかく体幹トレーニングを行います。

※レッスンが開始してからの参加は出来ません。
※バレエ初級クラスは、バレエシューズ又は裸足で行えます。

ースタッフが行うレッスンー

レッスン名	曜　日	時　間	場　所	内　容
Mストレッチ （モーニングストレッチ）	火曜日～土曜日	9:30～10:00	スタジオ	身体の柔軟性を高めたり、筋肉疲労の回復促進やケガの予防にも繋がる ストレッチを行ないます。
ポールストレッチ	土曜日	14:20～14:35	スタジオ	ストレッチポールを用いて、全身の筋肉を緩ませてリラクゼーションして、 日常の動きのクセや、姿勢から生じる身体の歪みを改善します。
おすすめレッスン	火曜日	15:00～15:15	ジムエリア	担当するスタッフがその時の旬なネタをご提供致します。 レッスン内容等は、お気軽にジムスタッフにお問い合わせ下さい。
	水曜日	20:45～21:00	ジムエリア	
	木曜日	15:05～15:20	スタジオ	
	金曜日	14:20～14:35	ジムエリア	
	日曜日	13:30～13:45	ジムエリア	
夜の特別レッスン	火曜日～土曜日	19:15～21:00の間	ジムエリア	スタッフがゲリラ的に、おすすめレッスンを１５分間提供させて頂きます。

ー予約が必要なレッスン、有料レッスンー

レッスン名	予約場所	回数、時間、料金	内　容
オリエンテーション	フロント ジムデスク	初回のみ　４５～６０分　無料	BOCAによる体組成測定とカウンセリング、エアロバイクによる体力測定を行い、 基本となる部位のトレーニングマシンを指導致します。
サポートトレーニング	ジムデスク	６回まで　３０～４５分　無料	全種目のトレーニングマシンの使い方を、マンツーマンで指導致します。
無料 パーソナルトレーニング	ジムデスク （スタッフ指名可）	４回まで　３０分　無料	会員様の目的に合わせたトレーニングをマンツーマンで指導し、トレーニング プログラムを作成致します。
有料 パーソナルトレーニング	ジムデスク （スタッフ指名可）	資格保有、指導スキルによって 指名料金が異なります。 詳しくはジムスタッフまで御相談下さい。 （３０分・・・２０００円～３０００円） ※同料金で3名までｸﾞﾙｰﾌﾟﾚｯｽﾝ可	現在の会員様の状況を細かくカウンセリングし、目的に合わせたトレーニング 指導を的確に行います。 トレーニングメニューも同時に作成致します。 ビルドアップから無理のないダイエットまで幅広く対応させて頂きます。 気軽にご相談下さい。
無料 ペアストレッチ	ジムデスク	１回　１０分　無料	アリーナペアストレッチベースに従って、マンツーマンで行うストレッチです。
有料 ペアストレッチ	ジムデスク （スタッフ指名可）	１５分・・１３５０円 ３０分・・２２００円	会員様の要望に合わせたストレッチをマンツーマンで行ないます。 内容は担当するスタッフのオリジナルになります。
有料 ヨガストレッチ	ジムデスク （小日向）	※通路掲示板参照	指導資格を持った小日向によるヨガレッスンです。

ー注意事項ー

●予約が必要なスタッフレッスンは、予約時間を５分過ぎますとキャンセル扱いとなります。御了承下さい。
●有料レッスンにつきましては予約後、フロントに事前入金をお願い致します。キャンセルの返金は、レッスン開始３日前までとなります。
それ以降の返金はできかねます。また変更につきましては、５００円がかかります。料金表記はすべて税別価格となっております。