

メディカルフィットネス さくら

スタジオレッスン スケジュール表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00	ラジオ体操+下半身強化 ※ 10:30～10:45	ラジオ体操+下半身強化 ※ 10:30～10:45	ブルーエクササイズ 鈴木 10:30～10:50	ラジオ体操+下半身強化 ※ 10:30～10:45	ブルーエクササイズ ※ 10:30～10:50	ラジオ体操+下半身強化 ※ 10:30～10:45
11:00	バランスボール ※ 11:00～11:20	筋膜ストレッチ ※ 11:00～11:20	バランスボール ※ 11:00～11:20	剣道 鈴木 11:00～11:30	筋膜ストレッチ ※ 11:00～11:20	エアロ30 新海 11:00～11:30
12:00	シバム30 バーチャル 12:00～12:30	ボディバランス30 バーチャル 12:00～12:30	シバムビギナー バーチャル 11:40～12:10 シバム30 バーチャル 12:10～12:40	ボディバランス30 バーチャル 12:00～12:30	ボディコンバットデック 新海 11:30～11:45 ボディコンバット30 新海 11:50～12:20	ボディバランス30 バーチャル 12:00～12:30
13:00	筋膜ストレッチ+シェイブ 新海 13:30～14:00	バランスボール ※ 13:30～13:50	バランスボール ※ 13:30～13:50	チェアロ 新海 13:30～14:00	シバムビギナー バーチャル 13:30～14:00	筋膜ストレッチ ※ 13:30～13:50
14:00	週替わりレッスン (エアロ30/ボディコンバット30 新海) 14:10～14:40	ボディバランス30 バーチャル 14:00～14:30	筋膜ストレッチ ※ 14:10～14:30	週替わりレッスン (エアロ30 新海/剣道 鈴木) 14:10～14:40	シバム45 バーチャル 14:05～14:50	ボディコンバット ビギナー&バーチャル30 14:00～15:00
15:00	ボディメンテナンス ヨガ Taiki 15:10～16:10	ボディコンバット ビギナー&バーチャル30 14:50～15:50	シバム30 バーチャル 14:40～15:10		ボディバランス60 バーチャル 15:00～16:00	月替わりレスミルズ バーチャル 15:10～16:10
16:00						1月: シバム 2月: ボディバランス 3月: シバム
17:00	ボディコンバット30 バーチャル 17:20～17:50	シバム30 バーチャル 17:30～18:00	ボディコンバット30 バーチャル 17:30～18:00	ボディバランス30 バーチャル 17:30～18:00	シバム30 バーチャル 17:30～18:00	
18:00	エナジーヨガ Taiki 18:00～19:00	シェイプアップ ※ 18:30～19:00	筋膜ストレッチ ※ 18:30～18:50	エアロ30 新海 18:30～19:00	バランスボール ※ 18:30～18:50	ボディコンバット60 バーチャル ❶ 18:00～19:00
19:00	ボディコンバット45 新海 ❶ 19:10～19:55	ボディバランス60 バーチャル 19:10～20:10	ボディコンバット60 バーチャル ❶ 19:00～20:00	ボディコンバット60 バーチャル ❶ 19:10～20:10	月替わりレスミルズ バーチャル 19:10～20:10	ボディバランス60 バーチャル 19:10～20:10
20:00					1月: ボディバランス 2月: シバム 3月: ボディバランス	
CLOSE						

※その日により、スタッフが異なります。

2019年3月改定

❶ 整理券が必要です。開始5分前より受付までお申し出ください。(定員16名、ご本人が受付してください)

レッスン内容

レッスン名	レベル	内容
ラジオ体操＋下半身強化	☆☆☆	どなたでも一度は行った時のある国民の健康体操です。基礎代謝アップ、高血圧、糖尿病予備群、脂肪燃焼、浮腫み、膝痛、腰痛、肩こり冷え性の方にもおすすめです。
フルーエクササイズ	☆☆☆	椅子に座いながら、ゴムを使って行う全身運動です。体力に自信のない方や高血圧、糖尿病の方にお勧めです。
チェアロ	☆☆☆	椅子に座って行うエアロビクスです。運動を始めたばかりの方や立っての運動が苦手な方にお勧めです。
エアロ30	☆☆☆	エアロ入門クラスで基本的なステップを中心に行っていきます。エアロを始めたい方、汗をかきたい方にお勧めです。
バランスボール	☆☆☆	バランスボールを使い、バランス感覚・柔軟性の向上の効果がああります。初めての方も安心して参加することができます。
シェイプアップ	☆☆☆	腹筋を中心としたエクササイズに加え全身の筋肉に刺激を入れてしなやかな身体を作っていくクラスです。
筋膜ストレッチ	☆☆☆	ストレッチポールを使って筋肉の膜をほぐし、筋肉の弾力性を取り戻し柔軟性向上や血行促進に効果があります。
筋膜ストレッチ＋シェイプアップ	☆☆☆	ストレッチポールを使って筋肉の膜をほぐし、筋肉の弾力性を取り戻し柔軟性向上を図り 後半には腹筋を中心としたエクササイズを行います。
ボディメンテナンスヨガ	☆☆☆	基本的なヨガのポーズや動き、効率的なストレッチ、意識的な呼吸を使って筋肉や関節など体の隅々まで整えていきます。
エナジーヨガ	★★☆	太陽礼拝の動きをベースに、ゆったりとしたフローと適度なポーズのホールドを合わせながら、深い呼吸と共に気持ちよく動いていくスタイルのクラスです。
剣道エクササイズ	★★☆	剣道の基本の動きや時代劇などで使用される殺陣(たて)を取り入れたエクササイズです。剣道や殺陣に興味がある方、ストレス解消したい方にお勧めです。
<div> LesMILLS(レスミルズ)プログラム </div>		
バーチャルビギナークラス	☆☆☆	ボディコンバット、ボディバランス、シバム各のバーチャルクラスの練習を行うプログラムです。初めての方はもちろんのこと、より効果的に動きたい方におすすめです。
ボディコンバット	★★★	ボクシング、キックボクシング、空手、ムエタイ、カポエラなどあらゆる格闘技要素を盛り込んだハイエナジーワークアウトです！最大740カロリー消費することができシェイプアップストレス発散したい方おすすめのプログラムです。
ボディコンバットテック	☆☆☆	ボディコンバットに必要な動き(フォーム)の確認と技術を習得するクラスです。初めての方やもっとよく動きを見せたい方におすすめのクラスです。
ボディコンバットVR(バーチャル)	★★★	フィットネスの新しい形の「VRプログラム」(バーチャル)を導入し臨場感あふれる大画面より繰り出されるトップトレーナーたちの動きと共にシェイプアップ、ストレス発散に効果的なハイエナジーワークアウトをお楽しみください！
ボディバランスVR(バーチャル)	★★☆	ヨガをベースとした太極拳ピラティスの要素をと入れたクラス。ゆっくりとした音楽に身を委ね、長く続けるほど身体の柔軟性向上、体幹強化を望むことができます。
シバムVR(バーチャル)	★★☆	ダンス系ワークアウト！ダンスが苦手な方も大丈夫！往年のヒットソングから最新の流行の音楽でシブシブな振り付けで楽しく、運動不足、ストレス発散におすすめです。