

# フィットネスプラザスタジオプログラム

9月1日からスタジオプログラムに  
新たなプログラムが追加されます!!  
一部プログラムの開催時間を変更致します。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		9:00 朝体操 9:15~9:30		朝体操 9:15~9:30	9:00 朝体操 9:15~9:30	朝体操 9:15~9:30
ユルイーヨガ 《林》 9:30~10:15	POPピラティス 《Ayumi》 9:30~10:15	10:00 スイム上達トレ 《メディカルサポート東京》 9:45~10:15	ピラティスflow 《Ayumi》 9:30~10:15	スイム上達トレ 《メディカルサポート東京》 9:45~10:15	10:00 陸上トレーニング (基礎) 《PerformBetter》 9:45~10:30	陸上トレーニング (基礎) 《PerformBetter》 9:45~10:30
機能回復ヨガ 《林》 10:30~11:15	胴体 トレーニング 《桑田》 10:45~12:00	11:00 スイム上達トレ (マスタース向け) 《メディカルサポート東京》 10:45~11:30	胴体 トレーニング 《桑田》 10:45~12:00	スイム上達トレ (マスタース向け) 《メディカルサポート東京》 10:45~11:30	11:00 陸上トレーニング (応用) 《PerformBetter》 10:45~11:30	陸上トレーニング (応用) 《PerformBetter》 10:45~11:30
エアロビクス 《櫻井》 11:30~12:15	初級トレ 12:20~12:40	12:00 バレエ入門 《小松》 12:00~13:00	初級トレ 12:20~12:40	全身サーキット トレーニング 《市川》 12:00~13:00	12:00 リズムネーション ヨガ 《富永》 12:00~13:00	ピラティス 《小松》 12:00~12:45
骨盤底筋 トレ&ストレッチ 《櫻井》 12:30~13:15	フラ初級 《大原》 13:00~13:50		フラ入門 《大原》 13:00~13:50			初級トレ 13:00~13:20
					14:00 選手クラス スタジオ利用 14:00~15:00 スタジオ利用不可	選手クラス スタジオ利用 14:00~15:00 スタジオ利用不可
15:00 幼児小学生 体操教室 14:45~17:20 スタジオ利用不可	15:00 幼児小学生 体操教室 14:45~17:20 スタジオ利用不可	15:00 幼児小学生 体操教室 14:45~17:20 スタジオ利用不可	15:00 幼児小学生 体操教室 14:45~17:20 スタジオ利用不可	15:00 幼児小学生 体操教室 14:45~18:30 スタジオ利用不可		
14:45~18:30 スタジオ利用不可	選手クラス スタジオ利用 17:30~18:30 スタジオ利用不可	14:45~18:30 スタジオ利用不可	選手クラス スタジオ利用 17:30~18:30 スタジオ利用不可	14:45~18:30 スタジオ利用不可		
19:00 初級トレ 19:00~19:20	胴体 トレーニング 《佐鳴》 19:00~20:15	19:00 初級トレ 19:00~19:20	バレエ初級 《佐々木》 19:00~20:00	初級トレ 19:00~19:20		
20:00 陸トレダイナミック 《TSCスタッフ》 20:00~20:30		20:00 陸トレスタビ 《TSCスタッフ》 20:00~20:30		陸トレチューブ 《TSCスタッフ》 20:00~20:30		
紫枠のプログラムは全ての会員区分の会員様をご参加いただけます。						
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日

- ☆“水泳教室お休み”が月・水・金曜日と重なった場合、夜20:00からの各『陸トレ』は休講とさせていただきます。
- ☆ **スイム系** **整理運動系** のプログラムはマスター会員様専用です。 ☆プログラム内容は変更される場合がございます。
- ☆プログラム参加者のスタジオ入場・場所取り可能時間はプログラム開始の**15分前**とさせていただきます。
- ☆インストラクターの都合で休講となる場合があります。 ☆祝日の場合、同曜日の14時までの内容で開催致します。

スタジオプログラム

朝 体 操	15分	★	1日のスタートとして、これからの運動を始めるための準備運動プログラム
陸 上 ト レ ー ニ ン グ ( 基 礎 : 姿 勢 作 り と 可 動 域 向 上 )	45分	★★	水中で効率のよいストリームラインを作る為、陸上で正しい姿勢を獲得します。自体重をメインとして体幹トレーニングやストレッチを行います。
陸 上 ト レ ー ニ ン グ ( 応 用 : 動 き 作 り と 筋 力 の 向 上 )	45分	★ ★★	水中動作を効率化する為、陸上で正しい動きと必要な筋力を獲得します。ツールも活用して負荷掛けた陸上トレーニングを行います。
ス イ ム 上 達 ト レ ー ニ ン グ ( 一 般 ス イ マ ー 向 け )	30分	★	健康的により美しく泳ぐための身体機能改善プログラム
ス イ ム 上 達 ト レ ー ニ ン グ ( マ ス タ ー ス 向 け )	45分	★★	より美しく、より速く泳ぐための身体機能改善プログラム
胴 体 ト レ ー ニ ン グ ( 梶 田 IR )	75分	★	お腹周りや体幹部の引き締めや、強化を目的としたショートプログラム
胴 体 ト レ ー ニ ン グ ( 佐 嶋 IR )	75分	★	動きの質を改善させ、胴体をあらゆる方向に動かし可動域を広げます 身体の可能性を最大限に引き出す実践法
フ ラ 入 門	50分	★★	基本ステップに手の振り付けを加え、音楽に合わせて優しいステップでどなたでも踊れます
フ ラ 初 級	50分	★★	『フラ入門』で習得したステップと手の振り付けを使い踊ります 歌詞に合わせた手の振りの表現の仕方を練習していきます
機 能 回 復 ヨ ガ	60分	★	姿勢保持、腰痛、膝痛の予防に繋がる筋肉を動かします また、ゆったりとした呼吸でポーズをとる事により、精神の安定も促します
エ ア ロ ビ ク ス	45分	★	音楽に合わせて行う有酸素運動、初心者の方もご参加いただけます。
骨 盤 底 筋 ト レ & ス ト レ ッ チ	45分	★★	骨盤低筋群を意識した簡単な呼吸法とトレーニングに 全身を気持ちよくリラックスさせるストレッチのクラス
全 身 サ ー キ ッ ト ト レ ー ニ ン グ	60分	★	良い姿勢を保てるよう全身の筋肉を刺激します。 ステップ台、ミニボール、マット運動で楽しんで体力アップできます。
ユ ル ー イ ヨ ガ	45分	★	硬くなった筋肉や関節をほぐし、緩める事で可動域を広げ、怪我の予防を 促します。メインのヨガを行う前の準備体操にもなります。
リ ズ ム ネ ー シ ョ ン ヨ ガ	60分	★	音楽に合わせて身体の可動域を広げ、ヨガの効果を高めます。集中力、 柔軟性、バランス力アップ、リラクゼーション効果など様々な効果があります。
P O P ビ ラ テ ィ ス	45分	★	音に振り付けされたポップな動きに合わせてノンストップで行う ピラティスグループレッスンです。
ピ ラ テ ィ ス flow	45分	★★	ピラティスの基本となる動きの流れを止めずに行うクラス
ピ ラ テ ィ ス	45分	★	骨格を意識して体幹を整えるプログラム 初めての方でも安心してご参加いただけます
バ レ エ 入 門	60分	★	バレエの基本的な動き、音楽や呼吸を取り入れたクラスで、大人から バレエを始める方にもお勧めです
バ レ エ 初 級	60分	★	身体・腕・足、バレエの正しいポジションと動かし方を学びながら いつまでも背筋の伸びた綺麗な姿勢を目指します。入門をベースに踊ります
陸 上 ト レ ー ニ ン グ ダイナミック	30分	★	体をダイナミックに動かし筋肉に刺激を入れて関節の可動域を広げ 柔軟性を高めていくクラスです。
陸 上 ト レ ー ニ ン グ スタビライゼーション	30分	★	水泳は水中という非日常的な環境下で手足を動かしていくので安定した コアがとても重要。一緒に体幹を鍛えていくクラスです。
陸 上 ト レ ー ニ ン グ チューブ	30分	★	チューブはゴムの特性から動作の後半から負荷が強くなっていきます。 水泳も同じように、かく程に負荷が増す特性を生かし、トレーニングします。
初 級 ト レ ー ニ ン グ	20分	★	普段使わない筋肉を積極的に動かすトレーニング。 ご自身が抱えるカラダの課題を見つけ、一緒に解決していきましょう。