



# フィットネスプラザスタジオプログラム

4月よりスタジオプログラムの一部に変更がございます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		9:00			9:00	
ユルイーヨガ 《林》 9:30~10:15	POPピラティス 《Ayumi》 9:30~10:15	朝体操 9:15~9:30 スイム上達トレ 《メディカルサポート東京》 9:45~10:15	ツールトレーニング 《小川》 9:30~10:15	朝体操 9:15~9:30 スイム上達トレ 《メディカルサポート東京》 9:45~10:15	朝体操 9:15~9:30 陸上トレーニング (基礎) 《PerformBetter》 9:45~10:30	朝体操 9:15~9:30 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 《栗田》 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	胴体 トレーニング 《栗田》 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	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	リフレッシュヨガ 《SHOCO》 12:15~13:00	バレエ入門 《佐々木》 12:00~13:00	ベーシックヨガ 《Chika》 12:15~13:00	機能回復 トレーニング 《市川》 12:00~13:00	リフレッシュ ヨガ 《SHOCO》 12:00~13:00	
骨盤底筋 トレ&ストレッチ 《櫻井》 12:30~13:15	隔月 月替わり レッスン 13:15~14:00		バレエ入門 《Chika》 13:15~14:00			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
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		偶数月 ステップ運動 《SHOCO》 13:15~14:00
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		奇数月 空手エクササイズ 《SHOCO》 13:15~14:00
	※体操教室、選手利用がない場合は利用可。		※体操教室、選手利用がない場合は利用可。			
19:00	胴体 トレーニング 《佐嶋》 19:00~20:15	19:00	バレエ初級 《佐々木》 19:15~20:15	19:00		
陸トレダイナミック 《TSCスタッフ》 19:45~20:15		陸トレスタビ 《TSCスタッフ》 19:45~20:15		陸トレチューブ 《TSCスタッフ》 19:45~20:15		
		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

紫枠のプログラムは全ての会員区分の会員様にご参加いただけます。

- ☆“水泳教室お休み”が月・水・金曜日と重なった場合、夜19:45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 (粟田 IR)	75分	★	お腹周りと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
ベシクヨガ	45分	★	ヨガの基本となる瞑想、呼吸法から学び、ポピュラーなポーズを中心に丁寧に練習していきます。
ステップ運動	45分	★★	ステップ台を使用し、昇降運動による有酸素運動を行います。
機能回復ヨガ	45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	★★	骨盤底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
機能回復トレーニング	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。
リフレッシュヨガ	45~60分	★	日常の習慣や癖などからおこる体の歪みを整え、体幹を強化し体の可動域を広げます。集中力・姿勢改善・柔軟性・バランス、様々な効果が期待できます。
POPピラティス	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。
空手エクササイズ	45分	★★	空手と音楽を組み合わせた有酸素運動です。足回りを強化したい方にオススメです。
バレエ入門	45~60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	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。
ツールトレーニング	45分	★	バランスボールなどの様々な道具を使用し、機能改善を目的としたトレーニングです。