



フィットネスプラザスタジオプログラム

1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
ユルーアイヨガ 《林》 9:30~10:15	MATピラティス 《Ayumi》 9:30~10:15	9:00 朝体操 9:15~9:30	ツールトレーニング 《小川》 9:30~10:15	朝体操 9:15~9:30	朝体操 9:15~9:30	朝体操 9:15~9:30
機能回復ヨガ 《林》 10:30~11:15	胴体トレーニング 《棗田》 10:45~12:00	10:00 ダンスエクササイズ 《高山》 10:15~10:45	11:00 ステップエクササイズ 《高山》 11:00~11:30	10:45~12:00 胴体トレーニング 《棗田》	10:45~10:30 スイム上達トレ (メディカルサポート東京) 9:45~10:15	10:00 New 腰痛予防 エクササイズ 《PerformBetter》 9:45~10:30
エアロビクス 《櫻井》 11:30~12:15	ベーシックヨガ 《Chika》 12:15~13:00	12:00 バレエ入門 《佐々木》 12:00~13:00	13:00 ピラティス初級 《Chika》 12:15~12:45	12:00~13:00 バレエ入門 《Chika》 13:00~13:45	11:00 スイム上達トレ (マスターズ向け) 《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 (基礎と応用) 《PerformBetter》 10:45~11:30
骨盤底筋 トレ&ストレッチ 《櫻井》 12:30~13:15	ピラティス中級 《Chika》 13:15~13:45	14:00	13:00 機能回復 トレーニング 《市川》 12:00~13:00	14:00	12:00 リフレッシュ ヨガ 《SHOCO》 12:00~13:00	12:00 初級トレ 12:30~12:50
幼児小学生 体操教室 14:45~18:50 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 14:45~18:50 スタジオ利用不可	15:00 選手クラス スタジオ利用 15:00~16:00 スタジオ利用不可	15:00 選手クラス スタジオ利用 15:00~16:00 スタジオ利用不可	15:00 選手クラス スタジオ利用 15:00~16:00 スタジオ利用不可
14:45~18:50 スタジオ利用不可	選手クラス スタジオ利用 17:30~18:50 スタジオ利用不可 ※体操教室、選手利用が ない場合は利用可。	17:00 スタジオ利用不可	17:00 スタジオ利用不可	17:00 選手クラス スタジオ利用 17:30~18:50 スタジオ利用不可 ※体操教室、選手利用が ない場合は利用可。	17:00	17:00
19:00 陸トレ チューブ 《TSCスタッフ》 19:45~20:15	19:00~20:15 胴体トレーニング 《佐嶋》	19:00 陸トレ チューブ 《TSCスタッフ》 19:45~20:15	19:15~20:15 バレエ初級 《佐々木》	19:15~20:15 ポルドブラ 《木原》	19:00	19:00
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

紫枠のプログラムは全ての会員区分の会員様が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
腰 痛 予 防 エ ク サ サ イ ズ	45分	★★	腰痛予防の為の腰部や胸郭など中心のエクササイズと、腰痛の隠れた原因になりやすい足首、膝、股関節など下半身中心のエクササイズです。
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 (マスターズ向け)	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 (聚田・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
ペ ー シ ツ 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。
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 ピ フ 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
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 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 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。
M A T 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。
ピ ラ テ ィ ス 初 級	30分	★	基本である呼吸、骨盤の安定、肩甲骨の動きや安定など丁寧に確認しながら初級のピラティスエクササイズを行います。初めての方にオススメです。
ピ ラ テ ィ ス 中 級	30分	★★	ピラティスの基本を踏まえて体幹の強化、背骨の柔軟性、全身の筋力アップなどを目指してエクササイズを行っていきます。
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
ボ ル ド ブ ラ	60分	★★	バレエとダンスの動きを元にしたエクササイズ。優雅な動きの中でストレッチ効果、筋力アップ、姿勢改善にも！肩甲骨周りを中心に動かすスイマーにオススメ！
陸 ュ ト ー レ 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。
ダンスエクササイズ	30分	★	振付を楽しみながら気持ちのいい汗をかけるクラス。初めての方、運動・ダンスに慣れていない方でも参加可能！。しっかり動いて楽しく脂肪燃焼しましょう！
ス テ ッ プ エ ク サ サ イ ズ	30分	★	台を使い踏み台昇降を行うことでランニング相当の高い脂肪燃焼が期待できる クラスです。ゆっくり丁寧に進めますので運動に慣れていない方も是非！