

2022.10 フィットネスクラブ スプレーザ レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:15-9:45 健康教室(ストレッチ) 捧	9:15-9:45 健康教室(ストレッチ) 捧			9:15-9:45 健康教室(ストレッチ) 捧	9:00-10:00 体育スクール 幼児-2年生	
10:00-10:45 ストレッチーズ® 星	10:00-10:45 けんこうEX ベーシック筋トレ 神原	10:00-10:45 バレエ ストレッチ 坪谷	10:00-10:45 朝のヨガ 理沙	10:00-10:45 バランスボール エクササイズ 捧	10:00-11:00 体育スクール 3-6年生	日曜 週替わり レッスン 別紙を ご確認ください
11:00-11:45 シルク サスペンション™ 星	11:00-11:45 ラテンエアロ 神原	11:00-11:45 かんたん エアロ 坪谷	11:00-11:45 ZUMBA® 理沙	11:00-12:00 筋トレ & ストレッチ 石田	11:15-12:15 呼吸・体幹エクササイズ フリービクス 笠原	
12:00-12:45 TRX®ロコモ予防 捧	12:00-13:00 ボディ・ヒーリング ストレッチ 葛綿	12:00-12:45 バンジーフィットネス® 捧	12:00-12:45 姿勢改善 骨ナビエアロ 葛綿	12:15-13:00 ロコモ予防 捧	12:30-13:15 週替わりレッスン	
13:00-13:45 シェイプアップ バレエ 星	13:15-13:45 TRX® 体脂肪燃焼 捧	13:00-13:45 健康教室(ストレッチ) 捧	13:00-13:45 シルク サスペンション™ 星	13:15-13:45 TRX® 体脂肪燃焼 捧		14:00-15:00 バレエスクール ヴァリエーションクラス ※月3回開催
14:30-15:30 休館						14:00-16:00 バレエスクール 個別指導 ※予約制
15:45-16:45 体育スクール 幼児	15:45-16:45 バレエスクール 年少一年長			15:45-16:45 体育スクール 幼児		
16:45-17:45 体育スクール 1-3年生	16:45-17:45 バレエスクール 1-3年生	16:45-17:45 野球スクール 小学生	16:45-17:45 HIPHOP ダンススクール 1-4年生	16:45-17:45 体育スクール 1-3年生		
17:45-18:45 体育スクール 4-6年生	17:45-18:45 バレエスクール 4-6年生		17:45-18:45 HIPHOP ダンススクール 4-6年生	17:45-18:45 体育スクール 4-6年生		
ストレッチや筋トレに ご利用ください!		女性専用!	女性専用!			
19:30-20:00 フリースペース	19:30-20:00 ストレッチーズ® 星	19:30-20:15 HOT シェイプアップヨガ 中村	19:30-20:15 HOT パワーヨガ 中村	19:30-20:15 バンジーフィットネス® 捧	今月の休館日 10/9(日), 10(月), 30(日) 特別営業日 10/8(土)	
20:15-21:00 月曜日 週替わりレッスン	20:10-20:50 シルクサスペンション™ エアリアル 星	女性専用! 20:30-21:15 HOT はじめてヨガ 中村	女性専用! 20:30-21:15 HOT リラックスヨガ 中村	20:25-21:10 TRX® 体脂肪燃焼 捧		

レッスン内容のご案内

スタジオレッスン

レッスン名	時間	定員	運動強度	対象	内容
かんたんエアロ	45	17名	★☆☆☆	はじめての方～	かんたんな動きでエアロビクスに慣れるクラス
ラテンエアロ	45	15名	★★☆☆	はじめての方～	ラテン系の音楽に合わせてエアロビクスの要素で有酸素運動を行うクラス
けんこうEX ベーシック筋トレ	45	15名	★☆☆☆	はじめての方～	筋力の向上と柔軟性の向上を目指しストレッチにより、リラクセスもできるクラス
ボディ・ヒーリングストレッチ	60	18名	★★☆☆	はじめての方～	深い呼吸、カラダの左右差を軽減するストレッチエクササイズ カラダをリラックスさせ自然治癒力を高める効果が期待できます
姿勢改善骨ナビエアロ	45	18名	★☆☆☆	はじめての方～	音楽に合わせて骨と関節を整えてゆく有酸素運動です 骨格バランスを整え日常生活を楽に過ごせることを目的としています
ブリービクス	60	17名	★★☆☆	はじめての方～	呼吸のメカニズムを利用して体幹の力を引き出し、負担をかけない体の使い方を練習するクラス
筋トレ&ストレッチ	60	18名	★★☆☆	はじめての方～	低強度の有酸素運動と筋力トレーニングとストレッチを行い、全身の筋肉の調子を整えるクラス
バレエストレッチ	45	17名	★★☆☆	はじめての方～	バレエの要素を取り入れて様々な動きやストレッチを行うクラス
ZUMBA® / ZUMBA GOLD®	45	18名	★★☆☆	はじめての方～	世界各地の様々な音楽に合わせてダンスの動きで有酸素運動を行うクラス / ズンバよりも少しゆっくりめのクラス
朝のヨガ	45	16名	★☆☆☆	はじめての方～	ヨガの動きで、ストレッチや呼吸を行い、リラクセスをするクラス/ ヨガの動きで体を目覚めさせるクラス
クラシックバレエ / トゥシューズクラス	60/30	12名	★★☆☆	はじめての方～	音楽に合わせてクラシックバレエを行うクラス/ トゥシューズをはいて練習をするクラス
シェイプアップバレエ	45	12名	★★☆☆	はじめての方～	バーにつかまり、アップテンポな音楽に合わせて、バレエの動きで有酸素運動&筋トレを行い全身を引き締めていくクラス
バランスボールエクササイズ	30/45	16名	★★☆☆	はじめての方～	バランスボールを使って筋トレを行うクラス

サスペンショントレーニング

シルクサスペンション™	45	12名	★★☆☆	はじめての方～	天井から吊られたハンドルとハンモックを使ってストレッチと体幹トレーニングを行うクラス ★県央地区初導入！(自社調べ)
シルクサスペンション™エアリアルNEW!!	40	12名	★★☆☆	はじめての方～	シルクサスペンションを使って空中エクササイズを行うクラス ★県央地区初導入！(自社調べ)
ストレッチーズ® NEW!!	30/45	12名	★☆☆☆	はじめての方～	伸縮する布(=ストレッチーズ)を使って姿勢改善/シェイプアップ/体幹強化が期待できます！ ★県央地区初導入！(自社調べ)
TRX® (ティーアールエックス)	30/45	16名	★☆☆☆	はじめての方～	天井からぶら下がったハンドルにつかまることで、関節に負担なく筋トレでき、全身を効率よく鍛えられるクラス
バンジーフィットネス® NEW!!	45	10名	★☆☆☆	はじめての方～	天井から吊られたチューブの器具を使って、スクワットや体脂肪燃焼運動を行う最新の体幹トレーニングです！ チューブが補助してくれるので、シェイプアップ～高齢者の方にオススメです！ 関節に負担なく運動できるのが特徴です！ <チューブの特性上、体重制限75kg以下となります> ★県央地区初導入！(自社調べ)

HIITメニュー

健康教室(ストレッチ)	30/45	17名	★☆☆☆	はじめての方～	関節痛改善、可動域向上や筋力維持の運動をゆっくりと行う高齢者向けのクラスです
ロコモ予防	45	17名	★☆☆☆	はじめての方～	カラダを本来の状態に改善し、筋力・歩行力の向上や転倒予防を行うクラスです
TRX® ロコモ予防	45	16名	★★★☆☆	はじめての方～	進化系ツール(TRX)を用いてプッシュアップ、スクワットなどの筋トレを行い効率よく筋力UPを目指すクラス

ホットスタジオレッスン

パワーヨガ	45	15名	★★☆☆	はじめての方～	室温34～38℃のスタジオで 運動量が多く、ポーズのキープ時間が長いホットヨガのクラス
リラクセスヨガ	45	15名	★★☆☆	はじめての方～	室温34～38℃のスタジオで主にリラクセスを目的としたヨガのポーズをとるクラス
シェイプアップヨガ	45	15名	★☆☆☆	はじめての方～	室温34～38℃のスタジオで全身の筋トレとストレッチを行うクラス
はじめてヨガ	45	15名	★☆☆☆	はじめての方～	室温34～38℃のスタジオで行う 初めての方向けにオススメのクラス

- ・レギュラー会員 は全てのレッスンにご参加いただけます。
- ・昼レギュラー会員 は9:00-17:00まで全てのレッスンに参加/施設利用できます。
- ・夜レギュラー会員 は17:00-21:30まで(ホット含む)全てのクラスに参加/施設利用できます。
- ・**ヒートラッシュ会員**は全てのレッスンにご参加でき、マンツーマンダイエットプログラムを実施できます。
- ・HIIT会員は、ジムのご利用と、赤い表記のレッスンのみご参加いただけます。

月曜 週替わりレッスン

3日,24日 17日 31日

20:15-21:00
ZUMBA®
理沙

20:15-21:00
TRX®
体脂肪燃焼
捧

20:15-21:00
全身シェイプ
&キック
捧

ミニバーベルを持って
リズムに合わせて筋トレします!!

前半は筋トレ、
後半はパンチ&キック動作!!

土曜 週替わりレッスン

1日,22日 15日,29日

12:30-13:15
ZUMBA GOLD®
理沙

12:30-13:15
TRX®
体脂肪燃焼
捧

休講情報

10/25(火) 9:15-9:45 健康教室は
休講となります。

10/8(土)は営業しておりますが
レッスンが休講となります。

予めご確認ください。

テレビや雑誌が注目!! サスペンショントレーニング(シルク,TRX,バンジー)をやってみましょう!!

- ・自然と骨盤や体幹部が改善されるので、ゆがみ改善や体幹強化が期待できます!!
- ・関節に負担をかけずに、筋肉を鍛えられるので関節痛改善に効果的です!!
- ・楽しみながら運動でき、体脂肪燃焼に効果的です!!

今すぐカラダを変えたいなら、ヒートラッシュ!! <オトク!!!!>

- ・やっぱり、トレーナーと1対1で運動した方が効果的です!!
- ・体脂肪燃焼コースに加えて、関節痛改善を目的とした機能改善コースができました!! まずは体験から!!
- ・今まで通りスタジオレッスンは全てご参加いただけます!! 週2回のマンツーマントレーニングでカラダを変えましょう!!