

2022.11 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 フリーピクス 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!		休館日 11/20(日) 祝日営業日 11/3(木), 23(水) 特別営業日 11/29(火), 30(水)	
19:30-20:00 フリースペース	19:30-20:00 火曜日 週替わりレッスン	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		
20:15-21:00 月曜日 週替わりレッスン	20:10-20:50 火曜日 週替わりレッスン	女性専用!	女性専用!	20:25-21:10 TRX® 体脂肪燃焼 捧		
		20:30-21:15 HOT はじめてヨガ 中村	20:30-21:15 HOT リラックスヨガ 中村			

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
ブリーキス	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	30/45	12名	★☆☆☆	はじめての方～	海外セレブに選ばれているトレーニング方法!! アップテンポな音楽に合わせ、筋トレを行い全身を引き締めていくクラス バレエ上達クラスではないので未経験のお客様にご参加いただきたいクラスです!!
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™	40/45	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30℃以上のスタジオで 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30℃以上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30℃以上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30℃以上のスタジオで行う 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。

日曜 週替わりレッスン

6日	10:15-11:00	ストレッチーズ	星	お手續 ×
	11:15-12:15	クラシックバレエ	星	
	12:15-12:45	ポアント (トゥシューズクラス)	星	

13日	10:15-11:00	シルクサスペンション	星	お手續 ×
	11:15-12:15	クラシックバレエ	星	
	12:15-12:45	ポアント (トゥシューズクラス)	星	

20日 休館日

27日	10:15-11:00	機能改善ストレッチ	捧	お手續 ×
	11:10-11:55	シェイプキック	捧	

月曜 週替わりレッスン

14日, 28日	7日	21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
前半は筋トレ、後半はパンチ&キック動作!!		

火曜 週替わりレッスン

1日, 15日	8日, 22日
19:30-20:00 ストレッチーズ® 星	19:30-20:00 シェイプアップバレエ 星
20:10-20:50 シルクサスペンション 星	20:10-20:50 シルクサスペンション エアリアル 星

土曜 週替わりレッスン

5日, 19日	12日, 26日
12:30-13:15 ZUMBA GOLD® 理沙	12:30-13:15 TRX® 体脂肪燃焼 捧