

## 2024.5 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	
スタジオ	2F HIITエリア	スタジオ	2F HIITエリア	スタジオ	2F HIITエリア	スタジオ	2F HIITエリア	スタジオ	2F HIITエリア
9:15-9:45 TRX <sup>®</sup> ロコモ予防 捧								9:15-9:45 健康教室(ストレッチ) 捧	
10:00-10:45 ストレッチーズ <sup>®</sup> 星	10:00-12:00 マンツーマン ダイエットクラス KYOKA			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	
11:00-11:45 HIITサーキット		火曜日 週替わり レッスン		11:00-11:45 かんたん エアロ 坪谷		11:00-11:45 ZUMBA <sup>®</sup> 理沙		11:00-11:45 やさしいサーキット 捧	
12:00-12:45 シルクサスペンションTM 星				12:00-12:45 TRX <sup>®</sup> 体脂肪燃焼サーキット 捧		12:00-12:45 週替わりレッスン 星		12:00-12:30 筋膜リリース 捧	
				13:00-13:45 機能改善ストレッチ 捧		13:00-13:45 シェイプアップバレエ 星			
14:30-15:30 休館									
15:45-16:45 体育スクール 低学年		15:45-16:45 バレエスクール 幼児-低学年			15:45-16:30 運動あそびスクール 幼児~小学生			15:45-16:45 体育スクール 幼児~低学年	
16:45-17:45 体育スクール 幼児		16:45-17:45 バレエスクール 高学年-中学生		16:45-17:45 レスリングスクール 幼児~小学生	16:45-17:30 運動あそびスクール 幼児	16:45-17:45 HIPHOP ダンススクール 小学生		16:45-17:45 体育スクール 小学生	
17:45-18:45 体育スクール 高学年				17:45-18:45 総合格闘技スクール 小学生~中学生					16:00-21:00 次世代型個別塾 Teams(チームズ)  文部科学大臣賞を 受賞したオンライン学習!!
		19:30-20:00 火曜日 週替わりレッスン		19:00-21:00 マンツーマン ダイエットクラス 岡田	<b>女性専用!</b>		<b>女性専用!</b>	ストレッチやトレーニングに ご利用ください!	
		20:10-20:50 火曜日 週替わりレッスン			19:30-20:15 HOT 機能改善ストレッチ 捧		19:30-20:15 HOT アンチエイジングヨガ 小澤	19:30-20:00 フリースペース	
					<b>女性専用!</b>		<b>女性専用!</b>	20:15-21:00 TRX <sup>®</sup> 体脂肪燃焼サーキット 捧	
					20:30-21:15 HOT 筋トレ&ストレッチ 捧		20:30-21:15 HOT リラックスヨガ 小澤		

土		日
スタジオ	2F HIITエリア	スタジオ
9:00-10:00 体育スクール 幼児		
10:00-11:00 体育スクール 低学年		
11:00-12:00 体育スクール 高学年	11:15-12:15 呼吸・体幹エクササイズ プリービクス 笠原	日曜日 週替わり レッスン 別紙を ご確認ください
12:30-13:15 TRX® & 体脂肪燃焼レク 揮		
14:00-16:00 バレエスクール 個別指導 ※予約制		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

レッスン内容のご案内						
サスペンショントレーニング						
レッスン名	時間	定員	運動強度	対象	内容	
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 <b>★県央地区初導入！(自社調べ)</b>	
シルクサスペンション™エアリアル	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 <b>★県央地区初導入！(自社調べ)</b>	
ストレッチーズ®	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！ <b>★県央地区初導入！(自社調べ)</b>	
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® <バンドの特性上、体重制限75kgまで>	45	10名	★★★★	はじめての方~	天井から吊られたバンドの器具を使って、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！ 関節に負担なく運動できるのが特徴です！ <b>★県央地区初導入！(自社調べ)</b>	
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	
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	
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	
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	
ZUMBA® / ZUMBA GOLD®	45	20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	
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て、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	
やさしいサーキット	45	15名	★★★★	はじめての方~	マイペースにできる筋トレと有酸素運動を行い体力向上や体脂肪燃焼を目指すクラス	
プリービクス	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	
クラシックバレエ / トゥッシューズクラス	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/トゥッシューズはいて練習をするクラス	
シェイプキック/ & ミット	45	17名	★★★★	はじめての方~	パンチとキックの動きで有酸素運動を行い、ストレス発散&体脂肪燃焼を目指すクラスです!! /ミット撃ちを体験できるクラス	
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	
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	
機能改善ストレッチ	45	17名	★★★★	はじめての方~	ストレッチや筋膜リリースを駆使して、カラダをあるべき状態に戻していくクラス	
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	
HIITサーキット	45	10名	★★★★	はじめての方~	初めての方でもマイペースに行える、有酸素運動と筋トレを交互に繰り返すクラスです!! 出入り自由!!	
ホットスタジオレッスン						
アンチエイジングヨガ	45	14名	★★★★	はじめての方~	室温30℃以上のスタジオで 血行が良くなり、適度に汗をかけるポーズをするクラス	
リラクソヨガ	45	14名	★★★★	はじめての方~	室温30℃以上スタジオで ゆっくり体を動かし、リラクソ効果のあるポーズを行うクラス	
機能改善ストレッチ	45	14名	★★★★	はじめての方~	室温30℃以上のスタジオで 全身の関節や筋肉を伸ばしてカラダの調子を向上させるクラス	
筋トレ & ストレッチ	45	14名	★★★★	はじめての方~	室温30℃以上のスタジオで行う 全身の筋トレとストレッチを行うクラス	

・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。