

## 2023年 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 健康教室(ストレッチ) 捧								9:15-9:45 TRX® ロコモ予防 捧	
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 ZUMBA GOLD® 小黑		10:00-10:45 バランスボール エクササイズ 捧	
11:00-11:45 月曜日 週替わりレッスン		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 木曜日 週替わりレッスン		11:00-12:00 筋トレ & ストレッチ 石田	11:00-11:45 HIIT サーキット
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 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧		12:00-12:45 姿勢改善 骨ナビエアロ 葛綿	12:00-12:45 HIIT サーキット	12:15-13:00 ロコモ予防 捧	
				13:00-13:45 健康教室(ストレッチ) 捧					
14:30-15:30 休館									
15:45-16:45 体育スクール 幼児-低学年		15:45-16:45 バレエスクール 幼児		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 小学生		16:45-17:45 バレエスクール 幼児-低学年		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 1-4年生		16:45-17:45 体育スクール 小学生	
		17:45-18:45 バレエスクール 高学年-中学生		17:45-18:45 総合格闘技スクール 小学生~中学生		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 高学年	
ストレッチや筋トレに ご利用ください!				<b>女性専用!</b>		<b>女性専用!</b>			
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 金曜日 週替わりレッスン	
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		<b>女性専用!</b>		<b>女性専用!</b>		20:25-21:10 金曜日 週替わりレッスン	
				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			

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		日曜日 週替わり レッスン 別紙を ご確認ください
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	
12:30-13:15 TRX® &体脂肪燃焼レク 博		
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					
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	18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	18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、リラックスもできるクラス
ボディ・ヒーリングストレッチ	60	19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
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
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	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
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、リラックスをするクラス / 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て、筋トレを行い全身を引き締めていくクラス バレエ上運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
全身シェイプ&キック	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!!
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
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	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®	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®	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
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					
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
リラククスヨガ	45	15名	★☆☆☆	はじめての方～	室温30℃以上スタジオで主にリラクク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。