

2023.4-6 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	2Fスタジオ	スタジオ	2Fスタジオ	スタジオ	スタジオ	2Fスタジオ	スタジオ	
9:15-9:45 健康教室(ストレッチ) 捧			9:30-12:30 カラダゆがみ工房 <カイロ施術院> 有料/予約制			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 低学年		日曜 交替わり 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	11:00-11:30 ストレッチーズ® 星	11:00-12:00 筋トレ & ストレッチ 石田	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 Hicks 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 交替わりレッスン ・ハンジーフィットネス® ・TRX 体脂肪燃焼® 捧			12:00-12:45 姿勢改善 骨ナビエアロ 葛綿	11:45-12:30 HIIT サーキット 星				
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		12:15-13:00 ロコモ予防 捧	12:30-13:15 交替わりレッスン		
14:30-15:30 休館										
							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	
			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				
			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 1-3年生				
			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 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 火曜日 交替わりレッスン	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 交替わりレッスン				
20:15-21:00 月曜日 交替わりレッスン	20:10-20:50 火曜日 交替わりレッスン	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 金曜 交替わりレッスン				

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、リラックスもできるクラス
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 Hicks	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力を行うクラス
シェイプキック/はじめてキック	45/30	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!!

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、関節に負担なく筋力でき、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! 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とりで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力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
リラックスヨガ	45	15名	★☆☆☆	はじめての方～	室温30℃以上スタジオで主にリラッ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力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。