

## 2024.7 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                                | 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                                   | 2Fスタジオ  |
| 9:15-9:45<br>TRX® ロコモ予防<br>捧        |   |   |                                     |   |   |   | 9:15-9:45<br>機能改善ストレッチ<br>捧            |   |
| 10:00-10:45<br>TRX®<br><体脂肪燃焼><br>捧 |   |   | 10:15-11:00<br>シルクサスペンション™<br>星     |   | 10:00-10:45<br>朝のヨガ<br>理沙               |   | 10:00-10:45<br>バランスボール<br>エクササイズ<br>捧  |   |
| 11:00-11:45<br>格闘技サーキット<br>KYOKA    | 週替わりレッスン                                  |   | 11:15-12:00<br>体脂肪燃焼サーキット<br>星      |   | 11:00-11:45<br>ZUMBA®<br>理沙             |   | 11:00-11:45<br>機能改善<br>エクササイズ<br>捧     |   |
|                                     | <7/2,16><br>11:15-12:00<br>めぐりヨガ<br>山本 春花 | <7/9,23><br>11:15-12:00<br>TRX®<br><ロコモ予防><br>捧 |                                     |   | 12:00-12:45<br>シルクサスペンション™<br>星         |   | 12:00-12:45<br>筋膜リリース<br>捧             |   |
|                                     | 12:15-13:00<br>機能改善ストレッチ<br>捧             |   | 12:15-13:00<br>ストレッチーズ®<br>星        |   | 13:00-13:45<br>シェイプアップバレエ<br>星          |   |  |   |
| 14:30-15:30 休館                      |   |   |                                     |   |   |   |  |   |
| 15:45-16:45<br>体育スクール<br>低学年        | 15:45-16:45<br>バレエスクール<br>幼児-低学年          |   |                                     | 15:45-16:30<br>運動あそびスクール<br>幼児~小学生            |   |   | 15:45-16:45<br>体育スクール<br>幼児~2年生        |   |
| 16:45-17:45<br>体育スクール<br>幼児         | 16:45-17:45<br>バレエスクール<br>高学年~中学生         |   | 16:45-17:45<br>レスリングスクール<br>幼児~小学生  | 16:45-17:30<br>運動あそびスクール<br>幼児                | 16:45-17:45<br>HIPHOP<br>ダンススクール<br>小学生 |   | 16:45-17:45<br>体育スクール<br>3-6年生         |   |
| 17:45-18:45<br>体育スクール<br>高学年        |   |   | 17:45-18:45<br>総合格闘技スクール<br>小学生~中学生 |   |   |   |  | 16:00-21:00<br>次世代型個別塾<br>Teams (チームズ)<br><br>文部科学大臣賞を<br>受賞したオンライン学習!! |
| 月曜日<br>週替わりレッスン                     | 19:30-20:00<br>火曜日<br>週替わりレッスン            |   |                                     | 女性専用!<br>19:30-20:15<br>HOT<br>機能改善ストレッチ<br>捧 |   | 女性専用!<br>19:30-20:15<br>週替わりホットヨガ<br>小澤 | ストレッチやトレーニングに<br>ご利用ください!              | 19:30-20:00<br>フリースペース  |
|                                     | 20:10-20:50<br>火曜日<br>週替わりレッスン            |   |                                     | 女性専用!<br>20:30-21:15<br>HOT<br>筋トレ&ストレッチ<br>捧 |   | 女性専用!<br>20:30-21:15<br>週替わりホットヨガ<br>小澤 | 20:15-21:00<br>TRX®<br>体脂肪燃焼サーキット<br>捧 |   |

| 土                                      |  | 日   |
|--|--|---|
| スタジオ                                   | 2Fスタジオ                                     | スタジオ  |
| 9:00-10:00<br>体育スクール<br>幼児             |  |   |
| 10:00-11:00<br>体育スクール<br>低学年           |  | 日曜日<br>週替わり<br>レッスン<br><br>別紙を<br>ご確認ください       |
| 11:00-12:00<br>体育スクール<br>高学年           | 11:15-12:15<br>呼吸・体幹エクササイズ<br>フリーピクス<br>荳原 |   |
| 14:00-16:00<br>バレエスクール<br>個別指導<br>※予約制 |  | 14:00-15:00<br>バレエスクール<br>ヴァリエーションクラス<br>※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>   |  |
| 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、関節に負担なく筋力トレーニング、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®<br><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  |  |
| 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  |  |
| はじめてエアロ                             | 45    | 20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   |  |
| ZUMBA®                              | 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、筋力を行い全身を引き締めていくクラス<br>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トレーニングを行うクラス   |  |
| 機能改善エクササイズ                          | 45    | 16名 | ★☆☆☆ | はじめての方～ | 日常生活だけでは落ちやすい筋肉を刺激して全身の筋力を整えていくクラス ロコモ予防になります   |  |
| 体脂肪燃焼サーキット                          | 45    | 16名 | ★☆☆☆ | はじめての方～ | マイペースにできる筋力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   |  |
| フリーピクス                              | 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、負担をかける体の使い方を練習するクラス  |  |
| 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  |  |
| 機能改善メニュー                            |       |     |      |         |   |  |
| 筋膜リリース                              | 30/45 | 17名 | ★☆☆☆ | はじめての方～ | テニスボール等を使い、筋肉をほぐして関節痛改善、可動域向上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   |  |
| 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トレーニング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                         |       |     |      |         |   |  |
| デトックスヨガ                             | 45    | 14名 | ★★☆☆ | はじめての方～ | 室温30℃以上のスタジオで ねじりの動きを多く行い 血行促進やデトックスを目指すクラス   |  |
| ベーシックヨガ                             | 45    | 14名 | ★★☆☆ | はじめての方～ | 室温30℃以上スタジオで 基本的な動きの中で 呼吸に意識を向けてゆっくり行うクラス   |  |
| 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  |  |
| 筋力&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 全身の筋力とストレッチを行うクラス   |  |
| 格闘技系レッスン                            |       |     |      |         |   |  |
| 格闘技サーキット                            | 45    | 16名 | ★★☆☆ | はじめての方～ | 前半は音楽に合わせてキックの動きで体脂肪燃焼!!<br>後半は体幹トレーニングやステップ台での有酸素運動に加え、サンドバッグやミット撃ちなどの格闘技の動きで汗をかくクラス   |  |

・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。  
 ・**パーソナルトレーニング会員**は全てのレッスンにご参加できる上、マンツーマンダイエットプログラムを実施できます。  
 ・機能改善会員は、ジムエリアのフリー利用と、赤い表記のレッスンのみご参加いただけます。