イオンスポーツクラブ3FIT釜石店　レッスンプログラム　《12月》

	月	火	水	木	金	土	日
8:00	8:15～8:50 膝のセルフケア	8:30～8:45 骨ナビ：猫背改善	8:30～8:49 準備運動ストレッチ	8:45～9:00 ポールエクササイズ	8:15～8:52 骨ナビ	8:15～8:54 骨盤・股関節を整える	8:30～8:59 ピラティス入門編
9:05	9:15～9:43 背骨ストレッチ	09:15～09:27 簡単トレーニング 9:30～9:45 ラジオ体操 股関節ほぐし	09:15～09:30 フォームローラーストレッチ 9:30～10:19 ベリーダンス初級編	09:15～9:25 ダンスダイエット 9:30～9:45 ラジオ体操 下半身筋トレ	09:15～10:01 ラテン基礎	09:15～09:36 20分ダンスダイエット 【HIPHOP＆レゲトン】	09:15～09:27 10分ダンスダイエット 9:27～9:35 美ツイストストレッチ
10:00	10:00～10:30 バランスボール 齋藤	**10:00～10:30 ストレッチポール 阿部**	10:19～11:04 バーニングファイター 11:04～11:32 姿勢改善エクササイズ	**10:00～10:30 フィットヨガ 黒澤**	10:01～10:34 膝腰改善エクササイズ	10:00～10:30 ボディシェイプ 阿部	10:00～10:30 シンプルエアロ 齋藤
10:30	10:45～11:15 ステップ台運動 石黒	10:45～11:15 コアシェイプ 黒澤	11:32～12:00 初級JAZZダンス	10:45～11:15 エアロビクス 石黒	10:45～11:15 お腹シェイプ 黒澤	**10:45～11:15 ストレッチポール 阿部**	**10:45～11:05 TRX 阿部**
11:30	11:30～12:00 お腹シェイプ 黒澤	11:30～12:00 シンプルエアロ 黒澤	12:00～12:35 キックボクシングEX 12:35～12:53 お腹周りシェイプアップ	11:30～12:00 ボディシェイプ 阿部	11:30～12:00 フィットチューブ 黒澤	11:30～11:59 ボクシングEX① 11:59～12:29 ボクシングEX②	**11:15～11:35 TRX 阿部**
12:00	12:15～12:45 エアロビクス 石黒	12:30～13:06 ボクササイズ	12:53～13:16 ポールエクササイズ 13:16～14:02 とことん疲労回復	**12:15～12:35 TRX 阿部** 12:45～13:32 腰痛改善プログラム 13:32～13:48 フォームローラーストレッチ 13:48～14:20 腰痛改善EX	12:15～12:45 ステップ台運動 石黒 13:00～13:39 骨盤・股関節を整える		12:00～12:20 膝痛コンディショニング 12:20～12:50 腰周りストレッチ 12:50～13:29 初中級エアロ 13:29～13:47 膝痛改善エクササイズ
14:00	13:15～13:45 YOSAKOI 齋藤 14:00～15:01 筋膜リリースヨガ	14:15～14:46 サーキットトレーニング			14:00～14:29 簡単カンフー	13:30-14:15 キッズスクール 幼児クラス	13:47～14:22 初級エアロ 14:22～15:05 リフレッシュヨガ
15:00	15:01～15:38 骨ナビ 15:38～15:51 肩痛改善ほぐし＆ストレッチ					14:45-15:30 キッズスクール 小学生クラス	15:05～15:50 ボクシングエクササイズ 15:50～16:35 自律神経整えヨガ
16:00				16:16～17:18 ヴィンヤサフローヨガ	14:29～14:59 腰痛改善エクササイズ	16:15～16:44 初級エアロ	
17:00	17:00～17:34 ボクササイズ	17:00～17:19 体が硬い人のためのストレッチ 17:30～17:53 ポールエクササイズ 18:00～18:35 キックボクシングEX	16:45～17:35 初中級ダンスエアロ 17:45～18:28 リフレッシュヨガ 18:28～18:57 背骨ストレッチ	17:30～18:00 腰痛改善エクササイズ		16:44～17:22 ボクシングエクササイズ 17:22～18:01 ジャズダンス入門編 18:01～18:20 女性の為のストレッチ 骨盤底筋編 18:20～19:22 ヴィンヤサフローヨガ 19:22～19:28 目の疲れ簡単セルフケア	17:00～17:29 ピラティス入門編 17:29～17:59 モテ尻ピラティス 17:59～18:14 コアトレピラティス 18:30～18:45 ストレッチ 18:45～19:15 ボクシングEX①
18:30	18:30～19:00 TRX 阿部 19:15～19:45 バーニングファイター	18:40～18:55 フォームローラーストレッチ 18:55～18:24 ラテン基礎	18:57～19:15 ダンスエクササイズ お腹周りシェイプアップ 19:15～19:28 ダンスエクササイズ 滝汗☆脂肪燃焼	18:30～19:00 バーニングエアロ 石黒 19:15～19:49 ピラティス	18:30～19:00 コアシェイプ 齋藤	19:28～19:40 おやすみストレッチ	19:15～19:45 ボクシングEX② スケジュールQRコード
20:00	19:45～20:48 腰痛改善プログラム	18:24～20:11 デトックスフローヨガ 20:15～21:02 腰痛改善プログラム	19:28～20:13 HipHop 20:13～21:11 姿勢美人ヨガ	19:49～20:08 体が硬い人のストレッチ 20:08～20:53 美姿勢ヨガ	19:45～20:15 体幹トレーニング 20:15～20:47 リラックスヨガ	19:45～20:01 ダンスワークアウト 20:01～20:48 ラテン基礎	

通常レッスン

プログラム名	時間/目安消費カロリー	強度	内容1	内容2
サーキットボックス	30分/138kcal	★★	有酸素、筋トレ	ステップ台を活用しステップと筋トレを交互に行い、脂肪燃焼させるレッスンです。
ステップ台運動	30分/120kcal	★★	有酸素、ダイエット、体力向上	ステップ台を活用し、簡単なステップで昇降運動を行うレッスンです。
TRX 20分	20分/78kcal	★	ストレッチ、筋トレ	関節の可動域を広げたり、自重を負荷とし筋トレを行い脂肪燃焼効率を高めるレッスンです。
TRX	30分/117kcal	★★		
シンプルエアロ	30分/158kcal	★★★	有酸素、ダイエット、体力向上	12種類の基本のステップを使ったシンプルなエアロビクスのレッスンです。
フィットヨガ	30分/96kcal	★	コンディショニング、リラックス	初心者向けのヨガとなっており、リラックスしながら身体と心を整えるレッスンです。
コアシェイプ	30分/126kcal	★★	コンディショニング、体幹強化	体の連動性とヨガのポーズで日常生活を更に楽に過ごせるように行うレッスンです。
バランスボール	30分/110kcal	★★	骨盤調整、有酸素、体幹強化	体幹を意識しながら有酸素運動や筋トレなどを行ない、関節の可動域を広げるレッスンです。
ストレッチポール	30分/75kcal	★	姿勢改善、リラックス	肩こり・猫背・腰痛・骨盤など、様々な身体の歪みを整えるレッスンです。
お腹シェイプ	30分/126kcal	★★	筋トレ、体幹強化	腹部の筋肉をターゲットに、個々の強度に合わせながらお腹を引き締めていくレッスンです。
ボディシェイプ	30分/252kcal	★★★	筋トレ、有酸素、ダイエット	サーキット形式で筋トレと有酸素運動を交互に行い、脂肪燃焼させるレッスンです。
エアロビクス	30分/158kcal	★★★	有酸素、ダイエット、体力向上	様々なステップや動きで、音楽に合わせて有酸素運動を行うレッスンです。
フィットチューブ	30分/184kcal	★★★	筋トレ、体幹強化	個々の体力に合わせてチューブレベルを選択し、全身の筋肉を使うレッスンです。
バーニングエアロ	30分/218kcal	★★★	有酸素、ダイエット	脂肪燃焼効果が高いエアロビクスのレッスンです。

有料レッスン

キッズスクール(有料)	45分/230kcal	★★★★	運動神経向上、リズム感獲得	リズムに合わせた運動や全身を使った運動で運動能力の向上を目指すレッスンです。(有料)

◆【消費カロリー】体重60kgの方の消費するエネルギーを表記しています。【消費カロリー算出方法】(表記してあるカロリー)÷60×(自分の体重)＝(消費カロリー)

◆祝日は曜日に関わらず全てのレッスン・ラジオ体操は休講となります。

映像レッスン NEW

映像レッスン(無料)	各10分～90分間	★ ～ ★★★★★	どなたでも予約なしで出入り自由です。QRコードを読み込んでお好きなレッスンにご参加ください。