

2020年11月

3FIT釜石店 レッスンプログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							
10:00	10:00~10:30 バランスボール 三浦	10:00~10:30 お腹シェイプ NEW★田中		10:00~10:30 フィットヨガVol.3 黒澤	10:00~10:30 シンプルエアロ★ 佐々木(駿)	10:00~10:30 コアシェイプ 黒澤	10:00~10:30 フィットチューブ 佐々木(駿)
11:00	11:00~11:30 フィットチューブ 黒澤	11:00~11:30 コアシェイプ 黒澤		11:00~11:30 バランスボール 黒澤	11:00~11:30 ストレッチポール 佐々木(駿)	11:00~11:30 お腹シェイプ 黒澤	11:00~11:30 フィットヨガVol.1 佐々木(麗)
12:00							
13:00	13:00~13:30 コアシェイプ 三浦	13:00~13:30 フィットヨガVol.3 黒澤	休 館 日	13:00~13:30 レジスタンスサーキット★ 佐々木(やす)	13:00~13:30 お腹シェイプ 佐々木(やす)		
14:00	14:00~14:30 レジスタンスサーキット★ 佐々木(やす)	14:00~14:30 バランスボール NEW★佐々木(麗)		14:00~14:40 シンプルエアロ★★ 40分 佐々木(駿)	14:00~14:30 フィットチューブ 佐々木(駿)		
18:30	18:30~19:10 シンプルエアロ★★ 40分 黒澤	18:30~19:10 レジスタンスサーキット★★ 40分 佐々木(駿)		18:30~19:00 お腹シェイプ 佐々木(駿)	18:30~19:00 フィットヨガVol.1 佐々木(麗)		
						17:00	
						<p>～レッスン担当者変更のご案内～</p> <p>いつもレッスンにご参加頂きありがとうございます。 11月より新たにレッスンデビューが 決まったスタッフが2名居ます！！</p> <p>田中・麗の24歳チームです(〇) / みなさんお楽しみに～★★</p> <p>今後も多くの会員さまの ご参加をお待ちしております★</p>	

【スタジオプログラムのご案内】

*記載の消費カロリーは体重60kgで算出しております。目安数値としてご参考下さい。

プログラム名	時間	消費Kcal	強度	難易度	内容
【エアロビクス系レッスン】 エアロビクスダンスを中心とした心肺機能向上・脂肪燃焼に最適なレッスンです。					
シンプルエアロ	30分	158	★		12種類の基本ステップを使った初心者向けのシンプルエアロビクスです。シェイプアップ・全身持久力向上に最適な運動になります。
シンプルエアロ	40分	211	★★		30分のシンプルエアロに比べて、ステップの種類を増やし強度も上げた中級者向けレッスンになります。
【ヨガ・調整系レッスン】 心身のコンディショニング調整を目的としたレッスンです。					
フィットヨガ	30分	100	★		初心者でも安心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	126	★		柔軟体操で体の運動性とヨガのポーズでバランス力・集中力・筋力向上に最適なレッスンです。
バランスボール	30分	110	★		「転がる」「はずむ」「ゆがむ」といった3つの特性を活かしバランス力、基礎代謝量、柔軟性の向上といった効果が期待できるレッスンです。
ストレッチポール	30分	75	★		背骨の周りの筋肉を緩ませることで背骨を正しい位置へ戻し、身体の歪みを改善するレッスンです。
【筋コンディショニング系レッスン】 引き締めや筋力向上、ストレス解消を目的としたレッスンです。					
お腹シェイプ	30分	126	★		腹部の3つの筋肉(腹直筋、腹斜筋、腹横筋)をターゲットとして、たるんだお腹を引き締めていくレッスンです。
レジスタンスサーキット	30分	252	★		有酸素運動と筋トレをサーキット形式で効率よく脂肪燃焼させる初心者向けレッスンです。
レジスタンスサーキット	40分	336	★★		30分のレジスタンスサーキットよりも種目を増やし、強度も上げた脂肪燃焼効果抜群の中級者向けレッスンになります。
フィットチューブ	30分	183	★★		個人の体力に合わせて強度を調節することができ、全身の筋肉を常に使います。

【レッスンの強度について】

【レッスンの難易度について】

- ★ 体力に自信のない方もご参加いただけるレッスンです。
- ★★ 脂肪燃焼や筋力アップを目的としたレッスンです。

- 初めての方でも安心してご参加頂けるやさしいレッスンです。
- 汗をかきストレス発散や達成感を味わえるレッスンです。