

# イオンスポーツクラブ3FIT釜石店 レッスンプログラム 《6月》

月	火	水	木	金	土	日
9:30-9:45 ラジオ体操・体ほぐし体操	9:30-9:45 ラジオ体操・全身ストレッチ	定 休 日	9:30-9:45 ラジオ体操・ロコモ予防	9:30-9:45 ラジオ体操・骨粗鬆症	9:30-9:35 ラジオ体操	9:30-9:35 ラジオ体操
10:00-10:30 お腹シェイプ 田中	10:00-10:30 シンプルエアロ《初心者向け》 黒澤		10:00-10:30 コアシェイプ 黒澤	10:00-10:30 ボディシェイプ 黒澤	10:00-10:30 お腹シェイプ 岩井	10:00-10:30 フィットチューブ 駿
10:45-11:15 バランスボール 田中	11:00-11:30 フィットヨガ 黒澤		10:45-11:30 エアロビクス 石黒 月800円/都度400円	10:45-11:15 ストレッチポール 田中	10:45-11:15 ボディシェイプ 岩井	10:45-11:15 コアシェイプ 山崎
11:45-12:00 スタイルアップ			11:45-12:00 骨粗鬆症	11:45-12:00 コグニ体操	密を避けるため、午前と午後で同じ名前のレッスンがある日は片方のレッスンのみ参加可能となります。	
					毎週火曜日に釜石市が主催するご近所支え合い活動として無料で楽しく運動できる、サロンを実施しております。レッスンの時間が他の曜日と異なる部分がありますので、ご確認よろしくお願い致します。	
12:30-13:00 バランスボール 岩井	12:30-13:00 シンプルエアロ 駿		12:30-13:00 コアシェイプ 山崎	12:30-13:00 ボディシェイプ 岩井	祝日の場合、ラジオ体操と午前の二本のレッスンのみ行います。また、エアロビクス(有料)は、通常の時間通りに行います。	
13:15-13:45 お腹シェイプ 駿	13:15-13:45 フィットヨガ 山崎		13:15-13:45 フィットチューブ 駿	13:15-13:45 ストレッチポール 黒澤		
14:00-14:45 エアロビクス 石黒 月800円/都度400円						
18:30-19:00 バランスボール 岩井	18:30-19:00 お腹シェイプ 岩井		18:30-19:00 フィットヨガ 山崎	18:30-19:15 エアロビクス 石黒 月400円/都度200円		
19:15-19:30 腹筋トレーニング	19:15-19:45 シンプルエアロ 駿		19:15-19:45 ボディシェイプ 山崎			

プログラム名	時間/目安消費カロリー	強度	内容1	内容2
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で初心者向けのレッスンです。
フィットヨガ	30分/96kcal	★	コンディショニング、リラククス	初心者向けのヨガとなっており、リラク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	体の運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と筋トレを行ない、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、リラククス	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て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(トレグスダンスサーキット)	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ながら脂肪燃焼させるレッスンです。
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。
エアロビクス(有料)	45分/210kcal	★★★	有酸素、ダイエット、体力向上	様々なステップや動きで、45分間音楽に合わせて有酸素運動を行うレッスンです。(有料)
ロコモ予防	15分/47kcal	★	転倒予防 バランス力強化	片足立ちの運動やふくらはぎを鍛えます。転倒予防等の効果があります。
全身ストレッチ	15分/46kcal	★	リラククス コンディショニング	全身の筋肉を伸ばして身体を温めることで怪我の予防になります。
骨粗鬆症予防	15分/47kcal	★	骨々体操、筋トレ	骨々体操や簡単な筋トレを行い骨粗鬆症予防を目的としたレッスンです。
コグニ体操	15分/55kcal	★	腸腰筋強化、脳トレ	上半身と下半身で違う動きをすることで脳トレをしながら全身運動を行います。
ストレッチポール	15分/40kcal	★	筋膜リリース、ストレッチ	隔週で筋膜リリースとベーシックセパンを行い、全身をほぐすことを目的としたレッスンです。
スタイルアップ	15分/70kcal	★	筋トレ、体幹強化	スタイルを良くするために脚、お尻、背中でのトレーニングを行います。女性にオススメです。
腹筋トレーニング	15分/62kcal	★	筋トレ、体幹強化	短時間で簡単にお腹を追い込むレッスンです。

◆【強度目安】 ★初めての方でも安心のレッスン ★★じわっと汗が出るレベルのレッスン ★★★トレーニングに特化したレッスン  
◆祝日のレッスンプログラムは、午前中のみとなります。