

# イオンスポーツクラブ3FIT釜石店 レッスンプログラム 《10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・タオル体操	9:30-9:45 ラジオ体操・ミニヨガ	9:30-9:35 ラジオ体操	9:30-9:35 ラジオ体操	
10:00-10:30 バランスボール 岩井	10:00-10:30 フィットヨガ 黒澤		10:00-10:30 コアシェイプ 黒澤	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 お腹シェイプ 佐々木	
10:45-11:15 お腹シェイプ 岩井	10:45-11:30 パレトン 梅木 月800円/都度400円		10:45-11:30 エアロビクス 石黒 月800円/都度400円	10:45-11:15 ストレッチボール 黒澤	10:45-11:15 フィットチューブ 岩井	10:45-11:15 ボディシェイプ 山崎	
11:45-12:00 バランストレーニング	11:45-12:00 スタイルアップ		11:45-12:00 腹筋トレーニング	11:45-12:00 軸ササイズ	防疫規制の緩和により、9月からレッスンエリアの定員は28名となります。 また、定員増加に伴い午前と午後の同じ名前のレッスンへの参加を可能とします。		
12:30-13:00 バランスボール 山崎	12:30-13:00 フィットヨガ 山崎		12:30-13:00 フィットチューブ 黒澤	12:30-13:00 シンプルエアロ 佐々木	土曜日の午後はキッズスクールを実施しています。 これにより土曜日13:30-15:30はレッスンエリアがご利用いただけません。ご理解のほどよろしく申し上げます。		
13:15-13:45 お腹シェイプ 佐々木	13:15-13:45 ボディシェイプ 岩井		13:15-13:45 コアシェイプ 山崎	13:15-13:45 ストレッチボール 佐々木			
14:00-14:45 エアロビクス 石黒 月800円/都度400円							
18:30-19:00 シンプルエアロ 佐々木	18:30-19:00 バランスボール 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			
19:15-19:45 ボディシェイプ 山崎	19:15-19:45 お腹シェイプ 岩井		19:15-19:45 フィットチューブ 佐々木				

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。
ストレッチボール	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てし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 <small>◎レジスタンスサーキット</small>	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)
パレトン(有料)	45分/200kcal	★★★	有酸素、コンディショニング	パレエ・ヨガの動きを用いた有酸素運動をしながら体を整えるレッスンです。(有料)
全身ストレッチ	15分/46kcal	○	コンディショニング リラックス	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。
からだほぐし体操	15分/48kcal	○	関節の柔軟性 ケガ予防	全身の関節を緩める体操を行い、運動能力の向上、ケガの予防を目的とします。
タオル体操	15分/40kcal	○	柔軟性向上コンディショニング	タオルを使い、上半身をほぐします。軽い筋トレも行います。
ミニヨガ	15分/46kcal	○	コンディショニング リラックス	簡単なヨガを行い、身体をすっきりと目覚めさせます。
バランス力強化 体幹強化	15分/60kcal	★	バランス力強化 体幹強化	ヨガのポーズなどを行い、静止もしくはゆっくりした動きでバランス能力を鍛えます。
腹筋トレーニング	15分/66kcal	★	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。
軸ササイズ	15分/62kcal	★	体幹強化 バランス力強化	動きの中で体幹を鍛え、身体能力を高める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。

◆【強度目安】 ○汗をかかないレベルのレッスン★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