

# イオンスポーツクラブ3FIT釜石店 レッスンプログラム 《3月》

| 月   | 火   | 水           | 木   | 金   | 土  | 日                              |
|---|---|-------------|---|---|--|--------------------------------|
| 9:30-9:45<br>ラジオ体操・タオル体操                    | 9:30-9:45<br>ラジオ体操・コグニ体操                  | 定<br>休<br>日 | 9:30-9:45<br>ラジオ体操・血流改善                     | 9:30-9:45<br>ラジオ体操・全身ストレッチ                  | 9:30-9:35<br>ラジオ体操   | 9:30-9:35<br>ラジオ体操             |
| 10:00-10:30<br>お腹シェイプ<br>黒澤                 | 10:00-10:30<br>シンプルエアロ《初心者向け》<br>佐々木      |             | 10:00-10:30<br>フィットヨガ<br>山崎                 | 10:00-10:30<br>バランスボール<br>岩井                | 10:00-10:30<br>お腹シェイプ<br>黒澤  | 10:00-10:30<br>コアシェイプ<br>山崎    |
| 10:45-11:15<br>フィットボックス《初心者向け》<br>黒澤        | 10:45-11:30<br>パレトン<br>梅木<br>月800円/都度400円 |             | 10:45-11:30<br>エアロピクス<br>石黒<br>月800円/都度400円 | 10:45-11:15<br>コアシェイプ<br>黒澤                 | 10:45-11:15<br>ボディシェイプ<br>岩井   | 10:45-11:15<br>フィットボックス<br>佐々木 |
| 11:45-12:00<br>ストレッチポール(15分)                | 11:45-12:00<br>腹筋トレーニング                   |             | 11:45-12:00<br>スタイルアップ                      | 11:45-12:00<br>ステップ台                        |  |                                |
| 12:30-13:00<br>バランスボール<br>山崎                | 12:30-13:00<br>シンプルエアロ<br>黒澤              |             | 12:30-13:00<br>お腹シェイプ<br>岩井                 | 12:30-13:00<br>フィットヨガ<br>黒澤                 |  |                                |
| 13:15-13:45<br>コアシェイプ<br>山崎                 | 13:15-13:45<br>ストレッチポール<br>佐々木            |             | 13:15-13:45<br>ボディシェイプ<br>山崎                | 13:15-13:45<br>フィットチューブ<br>岩井               | 13:30-14:15<br>キッズスクール<br>幼児クラス                                      |                                |
| 14:00-14:45<br>エアロピクス<br>石黒<br>月800円/都度400円 |   |             |   |   | 14:45-15:30<br>キッズスクール<br>小学生クラス                                     |                                |
|   |   |             |   |   | ←このマークがついているレッスンは、<br>初心者の方にもおすすめのレッスンとなっています。<br>ぜひ、お気軽に参加してみてください。 |                                |
| 18:30-19:00<br>シンプルエアロ<br>佐々木               | 18:30-19:00<br>バランスボール<br>岩井              |             | 18:30-19:00<br>フィットボックス<br>佐々木              | 18:30-19:15<br>エアロピクス<br>石黒<br>月400円/都度200円 |  |                                |
| 19:15-19:45<br>ボディシェイプ<br>山崎                | 19:15-19:45<br>フィットチューブ<br>岩井             |             | 19:15-19:45<br>お腹シェイプ<br>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  |
|----------------------|-------------|------|-----------------|--|
| フィットボックス             | 30分/299kcal | ★★★★ | 有酸素、ダイエット、筋トレ   | ステップ台を使い、速いテンポでステップや台を活用した筋トレを行うレッスンです。    |
| 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ピ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 旧レジスタンスサーキット | 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、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。      |

|             |             |      |                |  |
|-------------|-------------|------|----------------|--|
| エアロピクス(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)    |
| 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) |

◆有料レッスンにご参加いただくにはフロントにて別途お手続きが必要になります

|               |            |    |                 |   |
|---------------|------------|----|-----------------|---|
| タオル体操         | 10分/34kcal | ★  | 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。              |
| コグニ体操         | 10分/40kcal | ★  | 腸腰筋強化 脳トレ       | 上半身と下半身で違う動きの全身運動を行い、同時に脳も鍛えます。           |
| 血流改善          | 10分/28kcal | ★  | コンディショニング リラククス | ストレッチや軽い運動を行い、全身の血行を良くします。                |
| 全身ストレッチ       | 10分/28kcal | ★  | コンディショニング リラククス | 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。            |
| ストレッチポール(15分) | 15分/37kcal | ★★ | コンディショニング リラククス | 楽なトレーニングで、筋力・心肺機能の強化を目的としたレッスンです。         |
| 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。                     |
| 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、背中中のトレーニングを行います。女性にオススメ。 |
| ステップ台         | 15分/66kcal | ★★ | 筋トレ 脚力強化        | ステップ台を使った昇降運動で、カロリーを消費しつつ脚力をつけます。         |

◆【強度目安】 ★体を整えるレッスン ★★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★★★★★中～上級者向けのハードなレッスン