

イオンスポーツクラブ3F

IT釜石店

レッスンプログラム

《10月》

月	火	水	木	金	土	日
		定 休 日				
9:30-9:45 ラジオ体操・血流改善	9:30-9:45 ラジオ体操・全身ストレッチ		9:30-9:45 ラジオ体操・股関節ほぐし	9:30-9:45 ラジオ体操・タオル体操	9:30-9:35 ラジオ体操	9:30-9:35 ラジオ体操
10:00-10:30 フィットヨガ 山崎	10:00-10:30 シンプルエアロ《初級》 黒澤		10:00-10:30 コアシェイプ 黒澤	10:00-10:30 ストレッチポール 黒澤	10:00-10:30 フィットボックス 黒澤	10:00-10:30 バランスボール 山崎
10:45-11:15 フィットボックス 佐々木	10:45-11:30 バレトン 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 ボディシェイプ《初級》 岩井	10:45-11:15 お腹シェイプ 岩井	10:45-11:15 ボディシェイプ 佐々木
11:45-12:00 股関節ほぐし	11:45-12:00 腹筋トレーニング		11:45-12:00 ステップ台	11:45-12:00 軸ササイズ		
12:30-13:00 コアシェイプ 山崎	12:30-13:00 シンプルエアロ 佐々木		12:30-13:00 お腹シェイプ 黒澤	12:30-13:00 バランスボール 岩井		
13:15-14:00 エアロビクス 石黒 月800円/都度400円	13:15-13:45 ストレッチポール 黒澤		13:15-13:45 フィットヨガ 山崎	13:15-13:45 フィットチューブ 山崎	13:30-14:15 キッズスクール 幼児クラス	
					14:45-15:30 キッズスクール 小学生クラス	
18:30-19:00 シンプルエアロ 佐々木	18:30-19:00 フィットボックス 佐々木		18:30-19:00 フィットヨガ 山崎	18:30-19:00 フィットボックス《初級》 岩井		
19:15-19:45 フィットチューブ 岩井	19:15-19:45 お腹シェイプ 岩井		19:15-19:45 ボディシェイプ 佐々木	coming soon…		

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	
フィットボックス	30分/299kcal	★★★★	有酸素、ダイエット、筋トレ	ステップ台を活用した筋トレやステップを、速いテンポで行う高強度のレッスンです。	
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 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。	

有料レッスン					
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〉	
バレトン(有料)	45分/200kcal	★★★★	有酸素、コンディショニング	バレー・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

ショートレッスン 					
タオル体操	10分/40kcal	★	柔軟性向上 エクササイズ	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。	
股関節ほぐし	10分/28kcal	★	コンディショニング リラククス	股関節をほぐす運動を行います。怪我の予防、運動能力の向上を目指します。	
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。	
腹筋トレーニング	15分/66kcal	★★	筋トレ 体幹強化	短時間でお腹を追いつめるレッスンです。	
股関節ほぐし	15分/48kcal	★	コンディショニング リラククス	股関節をほぐす運動を行います。怪我の予防、運動能力の向上を目指します。	
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。	

◆【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)