

イオンスポーツクラブ3FIT釜石店 レッスンプログラム 《4月》

月	火	水	木	金	土	日
9:30-9:45 ラジオ体操・股関節ほぐし	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・ロコモ予防	9:30-9:45 ラジオ体操・簡単ステップ	9:30-9:35 ラジオ体操	9:30-9:35 ラジオ体操
10:00-10:30 ストレッチポール 黒澤	10:00-10:30 シンプルエアロ 伊藤		10:00-10:30 バランスボール 伊藤	10:00-10:30 コアシェイプ 黒澤		
10:45-11:00 お腹シェイプ(15分/黒澤)	10:45-11:00 フィットヨガ(15分/黒澤)		10:45-11:30 エアロビクス 石黒 月800円/都度400円	10:45-11:00 フィットチューブ(15分/黒澤)		
12:00-12:05 ラジオ体操	12:00-12:05 ラジオ体操		12:00-12:05 ラジオ体操	12:00-12:05 ラジオ体操		
12:30-13:00 フィットチューブ 山崎	12:30-13:00 ボディシェイプ 山崎		12:30-13:00 お腹シェイプ 黒澤	12:30-13:00 フィットヨガ 山崎		
13:15-14:00 エアロビクス 石黒 月800円/都度400円	13:15-13:30 バランスボール(15分/山崎)		13:15-13:30 シンプルエアロ(15分/黒澤)	13:15-13:30 フィットボックス(15分/黒澤)	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 ボディシェイプ 山崎	18:30-19:00 シンプルエアロ 石黒		18:30-19:00 フィットボックス 黒澤	18:30-19:00 フィットヨガ 山崎		
	19:15-19:30 ハインパクト(15分/石黒)					

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〉
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)

◆有料レッスンのご参加方法には月払い/都度払いの2種類がございます。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				
簡単ステップ	10分/40kcal	★	有酸素運動 転倒予防	簡単なステップ運動を行い、体を目覚めさせます。
股関節ほぐし	10分/28kcal	★	コンディショニング リラックス	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。
ロコモ予防	10分/40kcal	★	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	10分/28kcal	★	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。
フィットボックス	15分/145kcal	★★★★	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	15分/79kcal	★★★★	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	15分/48kcal	★	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。
バランスボール	15分/55kcal	★★	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。
お腹シェイプ	15分/63kcal	★★	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。
フィットチューブ	15分/92kcal	★★★★	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。
ハインパクト	15分/94kcal	★★★★	有酸素、ダイエット、体力向上	走る・跳び跳ねる動作を含む高強度・高負荷のエアロビクスのレッスンです。

◆【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)