

# イオンスポーツクラブ3FIT釜石店 レッスンプログラム 《1月》

月	火	水	木	金	土	日
9:30~9:45 ラジオ体操・軸ササイズ	9:30~9:45 ラジオ体操・ストレッチ		9:30~9:45 ラジオ体操・タオル体操	9:30~9:45 ラジオ体操・脳トレ	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 黒澤	10:00~10:30 フィットヨガ 黒澤		10:00~10:30 ストレッチボール 黒澤	10:00~10:30 お腹シェイプ 黒澤	10:00~10:30 かんたんエアロ 黒澤	10:00~10:30 フィットヨガ 新田
10:45~11:15 ステップ台運動 石黒	10:45~11:15 かんたんエアロ 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 コアシェイプ 黒澤	10:45~11:15 ボディシェイプ 三浦	10:45~11:15 サーキットボックス 新田
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 コアシェイプ 新田	12:30~13:00 サーキットボックス 新田		12:30~13:00 フィットチューブ 大川	12:30~13:00 ステップ台運動 石黒		
13:15~14:00 エアロビクス 石黒 月800円/都度400円	13:15~13:45 ストレッチボール 新田		13:15~13:45 フィットヨガ 新田	13:15~13:35 TRX	13:30~14:15 キッズスクール 幼児クラス	
				13:50~14:10 TRX		
					14:45~15:30 キッズスクール 小学生クラス	
18:30~19:00 サーキットボックス 新田	18:30~19:00 ボディシェイプ 三浦		18:30~19:00 シンプルエアロ 石黒	18:30~19:00 TRX 中條		

24時間営業

## 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
サーキットボックス	30分/138kcal	★★	有酸素、筋トレ	ステップ台を活用しステップと筋トレを交互に行い、脂肪燃焼させるレッスンです。
ステップ台運動	30分/120kcal	★★	有酸素、ダイエット、体力向上	ステップ台を活用し、簡単なステップで昇降運動を行うレッスンです。
TRX 20分	20分/78kcal	★	ストレッチ、筋トレ	関節の可動域を広げたり、自重を負荷とし筋トレを行い脂肪燃焼効率を高めるレッスンです。
TRX	30分/117kcal	★★	ストレッチ、筋トレ	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。
シンプルエアロ	30分/158kcal	★★★	有酸素、ダイエット、体力向上	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。
フィットボックス	30分/299kcal	★★★★	有酸素、ダイエット、筋トレ	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。
フィットヨガ	30分/96kcal	★	コンディショニング、リラックス	体の連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。
コアシェイプ	30分/126kcal	★★	コンディショニング、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。
バランスボール	30分/110kcal	★★	骨盤調整、有酸素、体幹強化	骨盤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	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

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。
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。

◆【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)