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・軸ササイズ	9:30-9:45 ラジオ体操・ストレッチ	２４時間営業	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 コアシェイプ 黒澤	10:00～10:30 お腹シェイプ 黒澤	10:00～10:30 シンプルエアロ 黒澤	10:00～10:30 サーキットボックス 中條
10:45～11:15 ステップ台運動 石黒	10:45～11:15 ボディシェイプ 大川		10:45～11:15 エアロビクス 石黒	10:45～11:15 ストレッチポール 黒澤	10:45～11:15 フィットチューブ 大川	10:45～11:05 TRX
						11:15～11:35 TRX
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 黒澤	12:30～13:00 フィットボックス 黒澤		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	13:30～14:15 キッズスクール 幼児クラス	
13:15～13:45 エアロビクス 石黒	13:15～13:45 ストレッチポール 三浦		13:15～13:45 フィットヨガ 黒澤	13:15～13:45 ボディシェイプ 大川	14:45～15:30 キッズスクール 小学生クラス	
18:30～19:00 ストレッチポール 三浦	18:30～19:00 お腹シェイプ 三浦		18:30～19:00 バーニングウェイト 石黒	18:30～19:00 TRX 中條		
					祝日はレッスン・ラジオ体操が休講となります。	

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
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	★★		
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。
エアロビクス	30分/158kcal	★★★	有酸素、ダイエット、体力向上	様々なステップや動きで、30分間音楽に合わせて有酸素運動を行うレッスンです。
フィットボックス	30分/299kcal	★★★	有酸素、ダイエット、筋トレ	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。
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。
バーニングウェイト	30分/218kcal	★★★	有酸素、ダイエット	脂肪燃焼効果が高いエアロビクスのレッスンです。

有料レッスン

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)

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)