

イオンスポーツクラブ3FIT釜石店 レッスンプログラム 《9月》

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
	8:15～8:50 膝のセルフケア	8:30～8:45 骨ナビ:猫背改善	8:30～8:49 準備運動ストレッチ		8:15～8:52 骨ナビ	8:15～8:54 骨盤・股関節を整える	8:30～8:59 ピラティス入門編
				8:45～9:00 ポールエクササイズ			
9:05	9:05～9:31 簡化24式太極拳	9:05～9:18 簡単トレーニング	9:05～9:16 10分ダンスダイエット 【ジャズ】	9:05～9:15 ダンスダイエット	9:05～9:51	9:05～9:26 20分ダンスダイエット 【HIPHOP&レゲトン】	9:05～9:17 10分ダイエットダンス
		9:30～9:45 ラジオ体操 下半身筋トレ	9:16～9:28 10分ダンスダイエット 【レゲトン】	9:30～9:45 ラジオ体操 脳トレ	ラテン基礎		9:17～9:25 美ツイストストレッチ
10:00	9:45～10:15 下半身ストレッチ & トレーニング	10:00～10:30 フィットヨガ 黒澤	9:28～10:03 初級エアロ	10:00～10:30 コアシェイプ 齋藤	9:51～10:19 HIPHOP基礎	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
10:30			10:03～10:38 キックボクシングEX				
	10:45～11:15 ステップ台運動 石黒	10:45～11:04 20分ダイエットダンス 【ジャズ&ラテン】	10:38～10:53 二の腕・背中スッキリ ピラティス	10:45～11:15 エアロビクス 石黒	10:45～11:15 お腹シェイプ 黒澤	10:45～11:15 ストレッチポール 阿部	10:45～11:35 TRX 中條
11:30		11:04～11:36 リラックスヨガ	10:53～11:32 骨盤・股関節を整える				
	11:30～12:00 お腹シェイプ 黒澤		11:32～12:01 簡単カンフー	11:30～12:00 ボディシェイプ 三浦	11:30～12:00 フィットチューブ 黒澤	11:30～12:31 JAZZ HIPHOP	12:00～12:39 初中級エアロ
12:00		12:00～12:30 ストレッチポール 阿部	12:01～12:36 シェイプアップヨガ	12:15～12:45 初級エアロ	12:15～12:45 ステップ台運動 石黒		12:39～12:58 リフレッシュヨガ
			12:36～13:19 ビューティーシェイプダンス	12:45～13:02 膝痛改善エクササイズ		12:31～12:42 【二の腕編】バリエステ	12:58～13:18 膝痛コンディショニング
		12:45～13:05 TRX 阿部			13:00～13:20 TRX 阿部		13:18～13:36 膝痛改善エクササイズ
	13:15～13:45 バランスボール 齋藤	13:15～13:49 ピラティス		13:15～13:49 ピラティス			13:36～14:11 初級エアロ
		左右バランスを整える	13:30～14:32 Yoga Warrior Power Flow	左右バランスを整える	13:30～14:31 JAZZ HIPHOP	13:30～14:15 キッズスクール 幼児クラス	14:11～14:41 腰回リストレッチ
14:00	14:00～15:01 筋膜リリースヨガ	13:49～14:19 腰痛改善エクササイズ		14:00～14:43 初級エアロ			14:41～15:24 リフレッシュヨガ
15:00	15:01～15:38 骨ナビ	14:30～15:15 JAZZ HIPHOP	14:32～15:35 アクティブピラティス	14:43～15:28 ボクシングエクササイズ	14:45～15:24 骨盤・股関節を整える	14:45～15:30 キッズスクール 小学生クラス	15:24～16:09 ボクシングエクササイズ
	15:45～15:58 肩痛改善ほぐし& ストレッチ			15:45～16:16 リラックスヨガ	15:24～15:54 腰痛改善エクササイズ		16:09～16:54 自律神経整えヨガ
16:00	15:58～16:16 肩痛改善エクササイズ	15:30～16:14 ボクシングエクササイズ			15:54～16:18 腰痛改善エクササイズ		
			15:45～16:41 バーニングファイター	16:16～17:19 ヴィンヤサフローヨガ	16:18～16:36 膝痛改善エクササイズ		
	16:30～16:39 HIIT【強度:弱】	16:30～16:50 猫背改善ピラティス			16:36～17:37 腰痛改善エクササイズ	16:15～16:44 初級エアロ	
	16:39～16:47 HIIT【強度:中】		16:41～17:31 初中級ダンスエアロ		筋膜リリース	16:44～17:19 ボクシングエクササイズ	17:00～17:29 ピラティス入門編
17:00	16:47～17:13 美BODYお尻トレーニング	17:00～17:19 体が硬い人のための ストレッチ				17:19～17:58 ジャズダンス入門編	17:29～17:59 モテ尻ピラティス
						17:58～18:17 女性の為のストレッチ 骨盤底筋編	17:59～18:14 コアトレピラティス
	17:30～18:16 デトックスフローヨガ	17:30～17:53 ポールエクササイズ		17:30～17:56 簡化24式太極拳	17:45～18:48 アクティブピラティス	18:17～19:21 ヴィンヤサフローヨガ	18:30～18:45 ストレッチ
		18:00～18:16 ダンスワークアウト	18:28～18:57 背骨ストレッチ	17:47～18:13 簡化24式太極拳		19:21～19:26 目の疲れ簡単セルフケア	18:45～19:15 ボクシングEX①
18:30	18:30～19:00 TRX 阿部	18:30～19:00 サーキットボックス 中條	18:57～19:15 ダンスエクササイズ お腹周リシェイプアップ	18:30～19:00 バーニングエアロ 石黒		19:26～19:37 おやすみストレッチ	19:15～19:45 ボクシングEX②
			19:15～19:28 ダンスエクササイズ		19:00～19:35 キックボクシングEX		スケジュールQRコード 
	19:15～19:54 初中級エアロ	19:15～20:01 ラテン基礎	滝汗☆脂肪燃焼	19:15～19:49 ピラティス			
			19:28～20:13 HipHop	19:49～20:08 体が硬い人のストレッチ	19:45～20:15 体幹トレーニング	19:45～20:01 ダンスワークアウト	
20:00	20:00～20:45 HIpHop	20:15～21:02 腰痛改善プログラム	20:13～21:11 姿勢美人ヨガ	20:08～20:53 美姿勢ヨガ	20:15～20:47 リラックスヨガ	20:01～20:48 ラテン基礎	

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、脂肪燃烧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烧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。
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	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、脂肪燃烧させるレッスンです。
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、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。
バーニングエアロ	30分/218kcal	★★★	有酸素、ダイエット	脂肪燃烧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)
◆【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)				
◆祝日は曜日に関わらず全てのレッスン・ラジオ体操は休講となります。				

映像レッスン NEW				
映像レッスン(無料)	各10分～90分間	★ ～ ★★★★★	どなたでも予約なしで出入り自由です。QRコードを読み込んでお好きなレッスンにご参加ください。	