

イオンスポーツクラブ3F IT釜石店 レッスンプログラム 《9月》

	月	火	水	木	金	土	日		
9:00									
9:05	映像レッスン	映像レッスン	映像レッスン	映像レッスン	映像レッスン	映像レッスン	映像レッスン		
		9:30～9:45 ラジオ体操 下半身筋トレ		9:30～9:45 ラジオ体操 脳トレ					
10:00		10:00～10:30 フィットヨガ 黒澤		10:00～10:30 コアシェイプ 齋藤			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									
	10:45～11:15 ステップ台運動 石黒	映像レッスン		10:45～11:15 エアロビクス 石黒		10:45～11:15 ストレッチポール 阿部	10:45～11:35 TRX 中條		
11:30									
	11:30～12:00 お腹シェイプ 黒澤			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	映像レッスン	映像レッスン		
12:00				12:00～12:30 ストレッチポール 阿部					
	12:15～12:45 エアロビクス 石黒				12:15～12:45 ステップ台運動 石黒				
		12:45～13:05 TRX 阿部							
	13:15～13:45 バランスボール 齋藤			13:00～13:20 TRX 阿部					
	映像レッスン	映像レッスン		映像レッスン	映像レッスン	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	18:30～19:00 TRX 阿部	18:30～19:00 サーキットボックス 中條			18:30～19:00 バーニングエアロ 石黒			映像レッスン	スケジュールQRコード 
	映像レッスン	映像レッスン			映像レッスン				

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	★★		
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、リラクセス	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、リラクセス	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。
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)
-------------	-------------	------	---------------	--

◆【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)

◆祝日は曜日に問わず全てのレッスン・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。
------------	-----------	--------	--