

イオンスポーツクラブ3FIT釜石店 レッスンプログラム 《10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	8:45～9:00 ボールエクササイズ	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
9:05							
	9:15～9:41 簡化24式太極拳	09:15～09:27 簡単トレーニング 9:30～9:45 ラジオ体操 軸ササイズ	09:15～09:26 10分ダンスダイエット 【ジャズ】 9:26～9:38 10分ダンスダイエット 【レゲトン】	09:15～9:25 ダンスダイエット 9:30～9:45 ラジオ体操 タオル体操	09:15～10:01 ラテン基礎	09:15～09:36 20分ダンスダイエット 【HIPHOP&レゲトン】	09:15～09:27 10分ダンスダイエット 9:27～9:35 美ツイストストレッチ
10:00	10:00～10:30 バランスボール 齋藤	10:00～10:30 ストレッチボール 阿部	9:38～10:13 初級エアロ 10:13～10:48 キックボクシングEX	10:00～10:30 フィットヨガ 黒澤	10:01～10:34 腰痛改善エクササイズ	10:00～10:27 お腹引き締めEX	10:00～10:30 コアシェイプ 齋藤
10:30							
	10:45～11:15 ステップ台運動 石黒	10:45～11:15 コアシェイプ 黒澤	10:48～11:03 二の腕・背中スッカリ 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 ストレッチボール 阿部	10:45～11:05 TRX 阿部
11:30							11:15～11:35 TRX 阿部
	11:30～12:00 お腹シェイプ 黒澤	11:30～12:04 ピラティス 左右バランスを整える	11:03～11:42 骨盤・股関節を整える 11:42～12:12 簡単カンフー	11:30～12:05 ボクシング エクササイズ	11:30～12:00 フィットチューブ 黒澤	11:30～11:59 ボクシングEX① 11:59～12:29 ボクシングEX②	12:00～12:20 膝痛コンディショニング 12:20～12:50 腰周リストレッチ 12:50～13:29 初中級エアロ 13:29～13:47 膝痛改善エクササイズ 13:47～14:22 初級エアロ
12:00							
	12:15～12:45 エアロビクス 石黒	12:30～13:06 ボクササイズ	12:12～12:46 シェイプアップヨガ 12:46～13:30 ビューティーシェイプダンス	12:15～12:35 TRX 阿部 12:45～13:05 TRX 阿部	12:15～12:45 ステップ台運動 石黒 13:00～13:39 骨盤・股関節を整える		
	13:15～13:45 YOSAKOI 齋藤		13:45～14:47 Yoga Warrior Power Flow 14:47～15:50 アクティブピラティス	13:15～14:11 腰回リストレッチ 簡化24式太極拳		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	
14:00	14:00～15:01 筋膜リリースヨガ 15:01～15:38 骨ナビ 15:38～15:51 肩痛改善ほぐし& ストレッチ	14:15～14:46 サーキットトレーニング			14:00～14:29 簡単カンフー 14:29～14:59 腰痛改善エクササイズ		14:22～15:05 リフレッシュヨガ 15:05～15:50 ボクシングエクササイズ 15:50～16:35 自律神経整えヨガ
15:00							
16:00							
			16:45～17:35 ヴァンヤサフロヨーガ	16:16～17:18 ヴァンヤサフロヨーガ		16:15～16:44 初級エアロ 16:44～17:22 ボクシングエクササイズ 17:22～18:01 ジャズダンス入門編 18:01～18:20 女性の為のストレッチ 骨盤底筋編 18:20～19:22 ヴァンヤサフロヨーガ 19:22～19:28 目の疲れ簡単セルフケア 19:28～19:40 おやすみストレッチ	17:00～17:29 ピラティス入門編 17:29～17:59 モテ尻ピラティス 17:59～18:14 コアトレピラティス
17:00	16:45～17:11 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	17:45～18:28 リフレッシュヨガ 18:28～18:57 背骨ストレッチ 18:57～19:15 ダンスエクササイズ お腹周リシェイプアップ 19:15～19:28 ダンスエクササイズ 滝汗・脂肪燃焼 19:28～20:13 HipHop	17:30～18:00 腰痛改善エクササイズ 18:30～19:00 バーニングエアロ 石黒 19:15～19:49 ピラティス 19:49～20:08 体が硬い人のストレッチ 20:08～20:53 美姿勢ヨガ	17:45～18:48 アクティブピラティス 19:00～19:35 キックボクシング		スケジュールQRコード 
18:30	18:30～19:00 TRX 阿部	18:40～19:10 ストリートダンス 入門編 19:15～20:01 ラテン基礎					
19:15～19:45 初級エアロ							
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		19:45～20:15 体幹トレーニング 20:15～20:47 リラククスヨガ	19:45～20:01 ダンスワークアウト 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通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。
	ストレッチボール	30分/75kcal	★	姿勢改善、リラックス	肩こり・猫背・腰痛・背骨など、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	プログラム名	時間/目安消費カロリー	強度	内容1	内容2
	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80kg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】(表記にあるカロリー)÷80×(自分の体重)=(消費カロリー) ◆扱目は曜日に限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好きなレッスンにご参加ください。
------------	------------	-----------	--------	---