

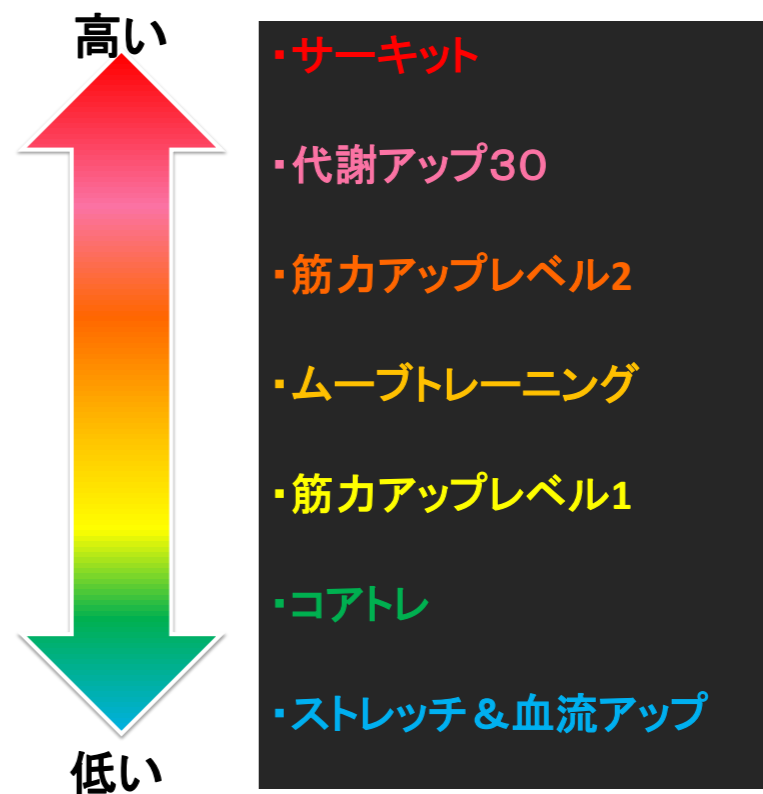
パワープレート&スタジオスケジュール 9月~12月

月				火				水				金			
パワープレート		スタジオ		パワープレート		スタジオ		パワープレート		スタジオ		パワープレート		スタジオ	
9:00	筋力アップ2	9:00	ゆったりリストレッチ (三枝)	9:00	ストレッチ	9:00		9:00	ムーブ	9:00		9:00	ストレッチ	9:00	
9:20	筋力アップ1			9:20	筋力アップ2			9:20	筋力アップ1			9:20	筋力アップ1		
9:40	コアトレ			9:40	ムーブ	9:30	ハタヨガ (三嶋)	9:40	ストレッチ	9:30	ピラティスポール (五華)	9:40	ムーブ	9:30	調整体操 (下境)
10:00	ムーブ	10:00	リズムウォーク (下境)	10:00	コアトレ	10:00		10:00	筋力アップ2	10:00	シェイプアップピラティス (五華)	10:00	筋力アップ2	10:00	リズムウォーク (下境)
10:20	筋力アップ2			10:20	筋力アップ1			10:20	コアトレ			10:20	コアトレ		
10:40	筋力アップ1			10:40	筋力アップ2			10:40	ムーブ			10:40	筋力アップ1		
11:00	サーキット	11:00		11:00	代謝アップ30	11:00		11:00	筋力アップ1	11:00	調整体操 (下境)	11:00	代謝アップ30	11:00	
11:40	筋力アップ2	11:30	筋力アップ3 フロア (田代)	11:40	筋力アップ1	11:30	姿勢矯正ピラティス (三宅)	11:20	コアトレ			11:40	コアトレ		
12:00	ムーブ	12:00		12:00	サーキット	12:00		12:00	サーキット	12:00		12:00	ムーブ	12:00	リフレッシュピラティス (三宅)
12:20	筋力アップ2					12:30	チェアヨガ (デイジー)			12:30		12:20	ストレッチ		
12:40	コアトレ			12:40	ストレッチ			12:40	筋力アップ1		グラビティヨガ (デイジー)	12:40	筋力アップ2		
13:00	筋力アップ1	13:00		13:00	ムーブ	13:00		13:00	筋力アップ2	13:00		13:00	コアトレ	13:00	
13:30	クローズ			13:30	クローズ			13:30	クローズ			13:30	クローズ		
14:30	ムーブ	14:30		14:30	筋力アップ1	14:30	アシュタンガヨガ (デイジー)	14:30	ムーブ	14:30		14:30	ストレッチ	14:30	
15:00	ストレッチ	15:00		15:00	ムーブ	15:00		15:00	筋力アップ1	15:00		15:00	ムーブ	15:00	プラス1000歩 (大矢)
15:20	筋力アップ1			15:20	ストレッチ			15:20	筋力アップ2			15:20	筋力アップ1		
15:40	コアトレ			15:40	筋力アップ2			15:40	ストレッチ			15:40	筋力アップ2		
16:00	ムーブ	16:00		16:00	コアトレ	16:00		16:00	ムーブ	16:00		16:00	コアトレ	16:00	
16:20	ストレッチ	16:30	姿勢矯正ピラティス (三宅)	16:20	筋力アップ1			16:20	コアトレ			16:20	ストレッチ		
16:40	筋力アップ1			16:40	ストレッチ			16:40	筋力アップ1			16:40	筋力アップ1		
17:00	ムーブ	17:00		17:00	ムーブ	17:00		17:00	ストレッチ	17:00		17:00	ムーブ	17:00	
17:20	筋力アップ2			17:20	筋力アップ2			17:20	ムーブ			17:20	筋力アップ2		
17:40	コアトレ			17:40	コアトレ			17:40	筋力アップ2			17:40	筋力アップ1		
18:00	代謝アップ30	18:00		18:00	サーキット	18:00		18:00	代謝アップ30	18:00		18:00	サーキット	18:00	
18:40	ストレッチ			18:40	ムーブ			18:40	ストレッチ		グラビティヨガ (デイジー)	18:40	コアトレ		

パワープレート&スタジオスケジュール 9月~12月

土				日			
時間	パワープレート	スタジオ	時間	パワープレート	スタジオ		
9:00	筋力アップ1		9:00	筋力アップ1	ゆったりストレッチ (三枝)		
9:20	代謝アップ30		9:20	代謝アップ30			
		9:30 筋力アップ3 フロア (田代)					
10:00	ムーブ		10:00	ムーブ			
10:20	筋力アップ2		10:20	筋力アップ2			
10:40	コアトレ		10:40	コアトレ	10:30 プラス1000歩 (大矢)		
11:00	サーキット		11:00	サーキット			
11:40	ストレッチ	11:30	11:40	ストレッチ			
		ハタヨガ (三嶋)					
12:00	筋力アップ1		12:00	筋力アップ1			
12:20	ムーブ		12:20	コアトレ			
12:40	コアトレ		12:40	ムーブ	12:30		
					グラビティヨガ (デイジー)		
13:00	筋力アップ2	13:00	13:00	筋力アップ2			
13:20	ムーブ	姿勢矯正ピラティス (三宅)	13:20	ストレッチ			
13:40	ストレッチ		13:40	コアトレ			
14:00	筋力アップ1		14:00	代謝アップ30			
14:20	ムーブ						
14:40	コアトレ	14:30	14:40	ストレッチ			
		パワーヨガ (三嶋)					
15:00	筋力アップ2		15:00	筋力アップ2			
15:20	ムーブ		15:20	コアトレ			
15:40	筋力アップ1		15:40	筋力アップ1			
16:00	代謝アップ30		16:00	ストレッチ	16:00		
					アシュタンガヨガ (デイジー)		
16:40	筋力アップ2		16:20	ムーブ			
			16:40	筋力アップ2			
17:00	サーキット		17:00	サーキット			
17:30	ストレッチ		17:30	ストレッチ			

パワープレート運動強度表



... マット必要

... 室内シューズ必要

レンタルシューズあり 216円

レンタル用品ご案内	
マット	216円
タオル	108円
ウェア(上)	216円
ウェア(下)	216円
ウェア(上下)	324円
シューズ	216円
(23.0・24.0・25.0・26.0・27.0)	

スタジオプログラム紹介

ゆったりストレッチ (30分)	★ ※要マット	三枝
普段、緊張状態にある関節や、筋肉をゆっくりと時間をかけてストレッチするクラスです。運動が初めての方でも気軽に参加できるクラスです。		
チェアヨガ (30分)	★	Daisy
チェアヨガは、一般的なヨガのポーズを椅子を使って行います。長時間床に座っているのがつらい方、ヨガには興味があるけど身体が硬いから…と思っている方にオススメです。上半身をしっかりほぐし、歩行に大切な脚力を強化していきます。		
ハタヨガ (60分)	★★ ※要マット	三嶋
ハタヨガとは太陽と月のエネルギーの融合を意味していて、呼吸法、太陽礼拝、など基本的なポーズを1つ1つゆっくり行います。このクラスではポーズの基礎が身に付き、基礎体力がアップします。ヨガ初心者の方にも楽しんでいただけるクラスです。		
グラビティヨガ (60分)	★★★~★★★★ ※要マット	Daisy
ボルスターに身をゆだねて固まった肩や背中を自重(グラビティ)により緩めていきます。体幹強化・リラクゼーション効果の高いヨガです。		
ピラティス+ポール (30分)	★★★ ※要マット	五華
ストレッチポールを使ったピラティスのクラスです。ストレッチポールを使うことで、ピラティスの基本姿勢がとりやすくなります。また、バランスを取りながらのトレーニングはインナーマッスルを効果的に鍛えることができます。		
調整体操 (30分)	★★★ ※要マット	下境
身体の動きや感覚を意識し、丁寧に動きを繰り返し、バランスを整えていきます。かんたん・シンプル・ゆるやかな動き。まずは、足裏、足指調整から……。無理はせず、マイペースで続けましょう！		
姿勢矯正ピラティス (30分)	★★ ※要マット	三宅
凝り固まった関節をほぐし、背骨や骨盤をリセットします。さらに、普段あまり意識していないインナーマッスルを鍛えて、「正しい姿勢」を身に付けていくクラスです。		
リフレッシュピラティス (30分)	★★★ ※要マット	三宅
凝り固まった背骨をほぐして、股関節や肩甲骨の位置を正常に！ピラティス呼吸に合わせ、30分間アクティブに身体を動かしていくクラスです。30分間集中して、自分の身体と向き合ってみましょう♪		
アシュタンガヨガ (60分)	★★★★ ※要マット	Daisy
柔軟性と持久力を強化する挑戦しがいのあるヨガです。前半は、ひとポーズずつ順を追って、後半は一連の動作をノンストップで進めていきます。		
筋力アップ3 フロア (30分)	★★★★ ※要マット	田代
筋力アップレベル2では、鍛えきれない筋肉を中心にトレーニングします。フロアでのトレーニングになりますが、全身を鍛えていきましょう。		
リズムウォーク (30分)	★★★~ ※要シューズ	下境
脚力・バランス力を、リズムに合わせ「動きながら」鍛えます。歩ける能力をキープすることは現在、そして、〇〇年後のよりよい生活へとつづきます。全身運動しながら転倒予防！音楽とステップで脳に刺激！積み重ねて体力維持！		





プラス1000歩 (30分)	★★★~ ※要シューズ	大矢
音楽に合わせて歩いていくクラスです。毎日の歩数にプラス1000歩を目指していきます。脂肪燃焼したい方に、オススメ!!代謝をあげ、汗をかきながら楽しく歩きましょう！		
パワーヨガ (60分)	★★★~ ※要マット	三嶋
通常のヨガに比べて筋力を必要とするポーズをとり、美しいスタイルを作ることを目的として、アメリカで開発されたヨガです。しっかり汗をかきたい方にオススメです。		
シェイプアップ・ピラティス (30分)	★★★★ ※要マット	五華

ピラティスリングや、ストレッチポールを使って、お尻・二の腕・お腹など、、、毎週違うところを呼吸に合わせて筋肉を鍛えていきます。

<クラスの強度の目安>

- ☆…体の向きを変えたり、上下運動(立つ・座るなど)の動きが少ないクラス
- ☆☆…関節の動きや柔軟性に自信のない方にオススメなクラス
- ☆☆☆…ほとんどの動作がスムーズに行える方向けのクラス または、体力に自信のある方
- ☆☆☆☆…☆☆☆に加え、更なる体力増進・筋力アップを目指す方向けのクラス

<クラスの主な目的>

-  …柔軟性アップ・関節可動域アップ
-  …コア(体幹)強化、バランス・姿勢改善
-  …筋力アップ・ロコモ予防
-  …ダイエット・メタボ改善

パワープレートプログラム紹介

ストレッチ&血流アップ (15分) ★

ストレッチで身体を緩めた後、少し強めの振動で、凝り固まっている筋肉をマッサージしてほぐします。
 筋肉や関節が固い方、これから運動をスタートする方に。

コアトレ (15分) ★★

コア(体幹)トレでは、身体の深層の筋肉を鍛えることができます。
 深層の筋肉を鍛えることで、身体の軸が安定し姿勢が美しくなります。
 姿勢が整うと、トレーニング効果がアップします。

筋力アップレベル1 (15分) ★★

身体の高い筋群、(脚、お腹、背中 等)を中心に基本的な筋肉をトレーニングするクラスです。
 動きの少ないトレーニングが中心ですので、トレーニングが初めての方でも安心して参加できます。
 筋力トレーニングを始めるならこのクラスからスタートしてみましょう。

ムーブ (15分) ★★★~★★★★

基礎となるポーズに動きをつけて、関節の動きを良くしていくクラスです。
 生活動作においても要となる3D(前後、左右、上下)での動作を身につけ
 日常生活を快適にしていきたいと思います。

筋力アップレベル2 (15分) ★★★

身体の高い筋群(脚、お腹、背中 等)を中心にトレーニングするクラスです。
 筋肉を伸ばしたり縮めたりするトレーニングが中心ですので、効果的に筋力を鍛える事ができます。
 筋力アップレベル1では物足りない方にもお勧めのクラスです。

代謝アップ30 (30分) ★★★★★

基礎代謝の中で、最もエネルギー消費が多いのは筋肉です。
 筋肉を鍛えて筋肉量を増やすことで基礎代謝量がアップし、太りにくく痩せやすい身体に♪
 コア(体幹)と大きな筋肉がバランスよく鍛えられるクラスです。

サーキット (30分) ★★★★★

筋肉を大きく使う運動(筋力トレーニング)と心拍数を適度に保ったまま行う運動(有酸素運動)を
 交互に繰り返すトレーニングです。=サーキットトレーニングは、ダイエット効果が高く、全身の
 引き締めや疲れにくいカラダ作りに最適です。

<クラスの強度の目安>

- ☆・・・体の向きを変えたり、上下運動(立つ・座るなど)の動きが少ないクラス
- ☆☆・・・関節の動きや柔軟性に自信のない方にオススメなクラス
- ☆☆☆・・・ほとんどの動作がスムーズに行える方向けのクラス または、体力に自信のある方
- ☆☆☆☆・・・☆☆☆に加え、更なる体力増進・筋力アップを目指す方向けのクラス

<クラスの主な目的>

- ...柔軟性アップ・関節可動域アップ
- ...コア(体幹)強化、バランス・姿勢改善
- ...筋力アップ・ロコモ予防
- ...ダイエット・メタボ改善