

パワープレート&スタジオスケジュール 6月~8月

	月		火		水		金		土		日	
	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	パワープレート	スタジオ	パワープレート	スタジオ
9:00	コアトレ		筋力アップ		コアトレ		9:00 筋力アップ	ヨーガ呼吸 エクササイズ (三嶋)	筋力アップ	美脚度アップ エクササイズ (三嶋)	コアトレ	
	筋力アップ	肩こりすっきり ストレッチ(三枝)	コアトレ		筋力アップ	ピラティスボール (五華)	コアトレ	リストラティブヨガ (三嶋)	代謝アップ30		筋力アップ	
10:00	コアトレ	リズムウォーク (下境)	筋力アップ	チェアヨガ (デイジー)	コアトレ	シェイプアップピラティス (五華)	10:00 筋力アップ		筋力アップ	のんびりハタヨガ (三嶋)	サマーPP	
	筋力アップ		コアトレ		筋力アップ		コアトレ	ゆがみ調整体操 (下境)	コアトレ			ゆったりストレッチ (三枝)
11:00	代謝アップ30	椅子トレ (下境)	代謝アップ30	ストレッチボール (田代)	コアトレ	はじめてボール (下境)	11:00 代謝アップ30		サマーPP			
	筋力アップ	リセットトレーニング (田代)	筋力アップ	メタトレ (三枝)	筋力アップ	バランスボール (下境)	筋力アップ			ストレッチ&血流アップ		プラス1000歩 (大矢)
12:00	コアトレ		ストレッチ&血流アップ		コアトレ		12:00 筋力アップ	リフレッシュピラティス (三宅)	筋力アップ	ストレッチボール (田代)	筋力アップ	ストレッチ&血流アップ
	筋力アップ						サマーPP		コアトレ		コアトレ	
13:00	ストレッチ&血流アップ	プラス1000歩 (大矢)	サマーPP	お腹スリム (三嶋)	代謝アップ30	グラビティヨガ (デイジー)	13:00 筋力アップ		代謝アップ30	パワーヨガ (三嶋)	ストレッチ&血流アップ	グラビティヨガ 中級 (デイジー)
14:00	クローズ		クローズ		クローズ		クローズ		クローズ		クローズ	
	筋力アップ		コアトレ	やさしいアシュタンガ (デイジー)	コアトレ	プラス1000歩 (大矢)	14:00 筋力アップ	のんびりハタヨガ (三嶋)	コアトレ	バレエストレッチ (三嶋)	代謝アップ30	リセットトレーニング (田代)
15:00	サマーPP		筋力アップ	ストレッチヨガ (デイジー)	筋力アップ		15:00 筋力アップ		筋力アップ	プラス1000歩 (大矢)	サマーPP	
	コアトレ		コアトレ		ストレッチ&血流アップ		コアトレ		筋力アップ		ストレッチ&血流アップ	
16:00	筋力アップ		筋力アップ		筋力アップ		16:00 筋力アップ	ロコトレ (三枝)	ストレッチ&血流アップ	姿勢矯正ピラティス (三宅)	筋力アップ	アシュタンガヨガ (デイジー)
	ストレッチ&血流アップ	やさしいピラティス (三宅)	ストレッチ&血流アップ		コアトレ		ストレッチ&血流アップ		代謝アップ30	リフレッシュピラティス (三宅)	コアトレ	
17:00	筋力アップ		筋力アップ		筋力アップ		17:00 筋力アップ				ストレッチ&血流アップ	
	代謝アップ30		コアトレ		ストレッチ&血流アップ		コアトレ		サマーPP		筋力アップ	
18:00	コアトレ		ストレッチ&血流アップ		サマーPP		18:00 筋力アップ		ストレッチ&血流アップ		コアトレ	
	ストレッチ&血流アップ		サマーPP		コアトレ	グラビティヨガ 中級 (デイジー)	代謝アップ30					
19:00							19:00 筋力アップ					
							コアトレ					
							筋力アップ					
20:00							20:00 筋力アップ					
								アロマ リラクセスヨガ (Ryo)				

... マット必要  
(レンタルマット¥216)

... 室内シューズ必要  
レンタルシューズあり 216円  
(23.0・24.0・25.0・26.0・27.0)

<PP強度>  
↑ 高い  
↓ 低い

- サマーPP
- 代謝アップ30
- 筋力アップ
- コアトレ
- ストレッチ&血流アップ

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)	
靴下(買取)	216円

2017/5/15改訂

## スタジオプログラム紹介

<b>ゆったりストレッチ (30分)</b>	★ ※要マット	三枝
普段、緊張状態にある関節や、筋肉をゆっく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。		
<b>ヨーガ呼吸エクササイズ (30分)</b>	★ ※要マット (椅子可)	三嶋
体の様々な動きと呼吸を合わせて心身の調和をはかります。(自律神経の働きを整える) アイソメトリックエクササイズにより肉体に適度に負荷をかけて、筋肉強化やアンチエイジングホルモンを分泌させます。極めて静的なエクササイズです! ※アイソメトリック:筋肉の長さを変えないで行う筋トレ		
<b>リストラティブヨガ (30分)</b>	★ ※要マット	三嶋
様々な補助器具に身を委ね、完全にリラックスした状態に導いていきます。呼吸を意識しながら一つ一つのポーズを長めにとり、心身の緊張をほぐしていきます。人本来の姿を取り戻し、ストレスに満ちた現代社会を上手に生きていきましょう。		
<b>チェアヨガ (30分)</b>	★	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。上半身をしっかりとほぐし、歩行に大切な脚力を強化していきます。		
<b>ストレッチヨガ (30分)</b>	★~★★ ※要マット	Daisy
運動後のクールダウンとして、また心の不調の解消として、ヨガが初めての方でも参加しやすいプログラムです。座位と仰臥位(仰向け)のポーズを中心に、ゆったりした呼吸と、ゆっくりした体の動きで心身の健康を保ちます。		
<b>アロマリラックスヨガ (60分)</b>	★★ ※要マット	Ryo
アロマの香りに包まれながら、ヨガによる深い呼吸とともに、心と身体のバランスをおだやかに整えていきます。日々、忙しくしている方にピッタリのリラックス系ヨガです。キャンドルの灯りでさらにリラックスして、1週間の疲れを取りましょう!		
<b>のんびりハタヨガ (60分)</b>	★★ ※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。		
<b>肩こりすっきりストレッチ (30分)</b>	★★ ※要マット	三枝
首や肩甲骨周りを中心に固まった筋肉をほぐし、血流の流れを促して、つらい肩こり症状の改善を目指します。		
<b>ストレッチポール (30分)</b>	★★ ※要マット	田代
ストレッチポールを使って、全身をストレッチでゆっくりほぐしていくクラスです。ストレッチポールに寝転がることで、筋肉は緊張から解放され、背中力が抜けた状態になります。筋肉に適切な休息を与えることで硬くなった筋肉がほぐれて、コリの原因である慢性的な筋肉の緊張を緩和、防止することが出来ます。		
<b>バレエストレッチ (30分)</b>	★★★ ※要マット	三嶋
バレエの基本的な動作を取り入れたストレッチです。筋力アップや美しい姿勢づくりをしていきます。ゆっくりとしたバレエの動きは、しなやかな体と心を育みます。バレエストレッチはマットの上でのレッスンです。		
<b>グラビティヨガ (60分)</b>	★★~★★★ ※要マット	Daisy
ストレスによって緊張した身体を自重(グラビティ)によって緩めるヨガです。ボルスターに身を委ねて、ポーズをとっていきます。固まった肩や背中をやさしく緩め、深いリラクゼーションへと導きます。中級→初級編で行ったポーズに、腹筋・背筋など身体の軸となる部分のトレーニングを加えていきます。		

<b>ピラティス+ポール (30分)</b>	★★★ ※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を効果的に鍛えることができます。		
<b>ゆがみ調整体操 (30分)</b>	★★★ ※要マット	下境
意識して身体を動かすマットエクササイズをします。ゆっくりした動きで、日常生活での動きのくせを「繰り返し」修正し、柔軟性のあるバランスのよい身体にしていきましょう。		
<b>やさしいピラティス (30分)</b>	★ ※要マット	三宅
ピラティスの基礎クラスです。正しいピラティス呼吸を学び、お腹に力を入れる練習をしましょう。お腹周りに力を入れて、背筋を伸ばし、マイナス10才の背中をめざしましょう!!		
<b>姿勢矯正ピラティス (30分)</b>	★★~ ※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を鍛えて、「正しい姿勢」を身に付けていくクラスです。		
<b>リセットトレーニング (30分)</b>	★★ ※要マット	田代
このクラスでは“力み”や“緊張”といった身体の強張りを除いていき、全身を自身が持つ自然な状態に戻していきます。ストレッチを中心に、簡単な筋力トレーニングを行い身体を整えます。力みなく動かしやすい身体を目指しましょう!		
<b>はじめてボール (30分)</b>	★★ ※要マット	下境
バランスボールで、バランスよく全身を整えていくクラスです。ボールを使って、楽しく身体を動かしてみましょう。バランスボールクラスの準備運動にもどうぞ。		
<b>バランスボール (30分)</b>	★★★ ※要マット	下境
はじめてボール★★クラスにコア・筋力アップエクササイズメニューを加えたクラスです。ボールに慣れてきたら、痩せやすい身体へのエクササイズにチャレンジしてみましょう。		
<b>リフレッシュピラティス (30分)</b>	★★★ ※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て、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!		
<b>やさしいアシュタング (30分)</b>	★★★ ※要マット	Daisy
呼吸に合わせて、ポーズを行うヨガのスペシャルセットです。柔軟性や持久力を強化する、ダイナミックで挑戦しがいのあるヨガです。ひとつひとつ順を追って、簡単にできるアシュタングのポーズを紹介していきます。		
<b>アシュタングヨガ (60分)</b>	★★★★ ※要マット	Daisy
太陽礼拝~スタンディングアサナまでの一連の動作をノンストップで進めていきます。体力に自信のある方、やさしいアシュタングクラスを受講された方にオススメのクラスです。		
<b>椅子トレ (30分)</b>	★~★★	下境
椅子に腰掛けて、また、椅子を支えとして、力強い足腰をつくります。『しっかり』立ち『しっかり』歩ける筋力・動作を身につけて日常生活をより快適にしましょう。		

## スタジオプログラム紹介

<b>ロコトレ (30分)</b>	★★~★★★ ※要マット	三枝
自重を利用したトレーニングにより足腰の筋力を無理なくトレーニングするクラスです。足の筋力を維持していつまでも元気に歩ける身体を目指しましょう。		
<b>美脚度アップエクササイズ (30分)</b>	★★★~ ※要マット	三嶋
自体重エクササイズ!! 下半身の筋力アップエクササイズです。とにかく足が気になっている方、参加をお待ちしております。少しキツさもあるかもしれませんが、きっと様々な変化に喜びを感じられるでしょう!		
<b>メタトレ (30分)</b>	★★★ ※要マット	三枝
自重を利用したサーキットトレーニングにより筋力アップ&脂肪燃焼を目指すクラスです。脱メタボを目指して頑張りましょう。		
<b>パワーヨガ(60分)</b>	★★★~ ※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。		
<b>お腹スリム (30分)</b>	★★★~ ※要マット	三嶋
”気になる体の部位別ランキング” 男女共にNo.1のお腹を、サイズダウン!! 自分の体重を使ったトレーニングで、効率よく理想の体型に近づけていきます♪ 少しキツめのクラスですが、一緒に達成感を味わいましょう!		
<b>プラス1000歩 (30分)</b>	★★★~ ※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!		
<b>リズムウォーク (30分)</b>	★★★ ※要シューズ	下境
ウォーキングは姿勢・歩幅やテンポなど歩き方を意識するだけで、運動量を格段にアップさせることができます。脂肪燃焼に最適! ウォーキングに上半身の動きを加えた全身運動『効果的な有酸素運動』をしましょう。		
<b>シェイプアップ・ピラティス (30分)</b>	★★★※ ※要マット	五華
ピラティスリングや、ストレッチボールを使って、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。		





## パワープレートプログラム紹介

<b>ストレッチ&amp;血流アップ (15分)</b>	★
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。	
<b>コアトレ (15分)</b>	★★
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。	
<b>筋力アップ (15分)</b>	★★★
最初に関節の可動域を上げ、少し心拍数を上げてから、大きな筋肉をメインに鍛えていきます。身体を大きく使い、筋肉を効率よく鍛えていきましょう!	
<b>代謝アップ30 (30分)</b>	★★★★
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。	
<b>サマーPP (30分)</b>	★★★★
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

※その他ご質問等は、トレーナーまでお気軽にお尋ねください。