



パワープレート&スタジオスケジュール 1月~6月

| | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 金 | | |
|-------|---------|-------|-----------------|---------|-------|-----------------|---------|-------|-----------------|---------|-------|-----------------|
| | パワープレート | 時間 | スタジオ | パワープレート | 時間 | スタジオ | パワープレート | 時間 | スタジオ | パワープレート | 時間 | スタジオ |
| 9:00 | 筋力アップ1 | 9:00 | | 脚トレ | 9:00 | | ムーブ | 9:00 | | 筋力アップ1 | 9:00 | |
| 9:20 | ストレッチ | | | 筋力アップ2 | | | 筋力アップ1 | | | 脚トレ | | |
| 9:40 | サーキット | | | ストレッチ | 9:30 | | ストレッチ | 9:30 | | ムーブ | 9:30 | |
| 10:00 | ムーブ | 10:00 | ゆったりストレッチ (三枝) | コアトレ | 10:00 | | サーキット | 10:00 | | 筋力アップ2 | 10:00 | |
| 10:20 | 筋力アップ2 | | | 筋力アップ1 | | | コアトレ | | | コアトレ | | |
| 10:40 | 脚トレ | | | サーキット | | アシュタンガヨガ (デイジー) | 脚トレ | | 背骨リセットヨガ (デイジー) | ストレッチ | | 背骨リセットヨガ (デイジー) |
| 11:00 | サーキット | 11:00 | | 筋力アップ2 | 11:00 | | 筋力アップ1 | 11:00 | | サーキット | 11:00 | |
| 11:20 | コアトレ | | | ストレッチ | | | コアトレ | | | コアトレ | | |
| 11:40 | 脚トレ | 11:30 | 筋力アップ3 フロア (田代) | ムーブ | 11:30 | | ムーブ | | | ストレッチ | | |
| 12:00 | 筋力アップ1 | 12:00 | | 筋力アップ1 | 12:00 | | ストレッチ | 12:00 | | 脚トレ | 12:00 | |
| 12:20 | ムーブ | | | コアトレ | | | 脚トレ | | | 筋力アップ1 | | |
| 12:40 | コアトレ | | | 脚トレ | 12:30 | | サーキット | 12:30 | | 代謝アップ30 | | グラビティヨガ (デイジー) |
| 13:00 | サーキット | 13:00 | | サーキット | 13:00 | | 筋力アップ2 | 13:00 | | | 13:00 | |
| 13:30 | クローズ | | | クローズ | | | クローズ | | | クローズ | | |
| 14:40 | 脚トレ | | | 筋力アップ1 | | | ムーブ | | | 筋力アップ2 | | |
| 15:00 | ストレッチ | 15:00 | プラス1000歩 (大矢) | ムーブ | 15:00 | アシュタンガヨガ (デイジー) | コアトレ | 15:00 | アシュタンガヨガ (デイジー) | サーキット | 15:00 | プラス1000歩 (大矢) |
| 15:20 | 筋力アップ1 | | | ストレッチ | | | 筋力アップ2 | | | 脚トレ | | |
| 15:40 | コアトレ | | | 脚トレ | 15:40 | | ストレッチ | | | 筋力アップ1 | | |
| 16:00 | 脚トレ | 16:00 | | コアトレ | 16:00 | | 脚トレ | 16:00 | | ストレッチ | 16:00 | |
| 16:20 | サーキット | | | 筋力アップ1 | | | 筋力アップ1 | | | コアトレ | | |
| 16:40 | コアトレ | 16:30 | | サーキット | 16:40 | | サーキット | | | ムーブ | | |
| 17:00 | ムーブ | 17:00 | | ストレッチ | 17:00 | | ストレッチ | 17:00 | | サーキット | 17:00 | |
| 17:20 | 筋力アップ2 | | | 脚トレ | | | ムーブ | | | 筋力アップ2 | | |
| 17:40 | サーキット | | | 筋力アップ2 | | | 筋力アップ2 | | グラビティヨガ (デイジー) | 筋力アップ1 | | |
| 18:00 | 代謝アップ30 | 18:00 | | コアトレ | 18:00 | | 代謝アップ30 | 18:00 | | サーキット | 18:00 | |
| 18:40 | ストレッチ | | | サーキット | 18:30 | | コアトレ | | | コアトレ | | |

パワープレート&スタジオスケジュール 1月~6月

| | | 土 | | 日 | |
|-------|---------|---------|-------------------|---------|---------|
| | | 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1 | 9:00 | | 9:00 | コアトレ |
| 9:20 | 代謝アップ30 | 9:30 | | 9:20 | 代謝アップ30 |
| 10:00 | ストレッチ | 10:00 | 筋力アップ3 フロア (田代) | 10:00 | 脚トレ |
| 10:20 | 脚トレ | | | 10:20 | 筋力アップ2 |
| 10:40 | 筋力アップ2 | | | 10:30 | コアトレ |
| 11:00 | サーキット | 11:00 | | 11:00 | サーキット |
| 11:40 | コアトレ | 11:30 | ゆったりストレッチ (三枝) | 11:40 | ストレッチ |
| 12:00 | 筋力アップ1 | 12:00 | | 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 | | | 12:30 | ムーブ |
| 13:00 | サーキット | 13:00 | | 13:00 | 筋力アップ2 |
| 13:20 | 脚トレ | | | 13:20 | ストレッチ |
| 13:40 | ストレッチ | | | 13:40 | コアトレ |
| 14:00 | サーキット | 14:00 | | 14:00 | 代謝アップ30 |
| 14:20 | コアトレ | 14:30 | | 14:00 | |
| 14:40 | 脚トレ | | | 14:40 | サーキット |
| 15:00 | 筋力アップ2 | 15:00 | ボール&ストレッチ (トレーナー) | 15:00 | 筋力アップ2 |
| 15:20 | ストレッチ | | | 15:20 | コアトレ |
| 15:40 | 筋力アップ1 | | | 15:40 | 筋力アップ1 |
| 16:00 | 脚トレ | 16:00 | | 16:00 | ストレッチ |
| 16:20 | コアトレ | | | 16:20 | ムーブ |
| 16:40 | 筋力アップ2 | | | 16:40 | 筋力アップ2 |
| 17:00 | サーキット | 17:00 | | 17:00 | 脚トレ |
| 17:20 | 脚トレ | | | 17:20 | サーキット |
| 17:40 | ストレッチ | | | 17:40 | コアトレ |

 ... 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

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) | |

(2018/1/1)

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 |
| <p>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。</p> | | |
| ポール&ストレッチ (30分) | ★★ ※要マット | トレーナー |
| <p>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、背中の力が抜けた状態になります。筋肉に適度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。</p> | | |
| 背骨リセットヨガ (60分) | ★★ ※要マット | Daisy |
| <p>20歳を過ぎるとエイジングが始まるという背骨。人間の骨格の中で最も老化が早いと言われています。ヨガのポーズと簡単なストレッチを組み合わせることで“背骨をリセット”しましょう。</p> | | |
| グラビティヨガ (60分) | ★★~★★★ ※要マット | Daisy |
| <p>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。</p> | | |
| アシュタンガヨガ (60分) | ★★★★ ※要マット | Daisy |
| <p>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。</p> | | |
| 筋力アップ3 フロア (30分) | ★★★★ ※要マット | 田代 |
| <p>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。</p> | | |
| プラス1000歩 (30分) | ★★★~ ※要シューズ | 大矢 |
| <p>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!</p> | | |

<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へのクラス 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へのクラス

<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。

パワープレートプログラム紹介

低い

ストレッチ&血流アップ (15分) ★柔軟性アップ・関節可動域アップ

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) 強化、バランス・姿勢改善

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) ★★ 筋力アップ・ロコモ予防

身体の大筋群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。

脚トレ ロコモ予防 (15分) ★★~★★★ 筋力アップ・ロコモ予防

脚の筋力が衰えると、歩く、立つ、座る、といった日常生活に支障がでできます。
そのまま何もしないと寝たきりになる事も・・・いつまでも元気に歩ける身体作りをしましょう。また脚の筋肉は全身の7割を占める大きな筋群です。
トレーニングをする事により代謝を上げて太りにくい体質を目指しましょう。

ムーブ (15分) ★★~★★★ 関節可動域アップ

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ましょう。

筋力アップレベル2 (15分) ★★~★★★ 筋力アップ・ロコモ予防

身体の大筋群 (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。

ショートサーキット (15分) ★★ ダイエット メタボ改善

身体の大筋群を連続してトレーニングする事により、脂肪燃焼効果を高めるクラスです。ダイエット効果も高く、運動時間も15分と短いのでサーキットクラス入門には最適です。無理なく全身引き締めたい方には最適なクラスとなります。

代謝アップ30 (30分) ★★ ダイエット メタボ改善

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) ★★ ダイエット メタボ改善

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も最適です。

運動強度

高い

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 | 靴下(買取) | 216円 |
| シューズ | 216円 | | |
| (23.0・24.0・25.0・26.0・27.0) | | | |

(2017/12/10)