

TIME TABLE

-バイクエクササイズ レッスンプログラム-

2023年4月スケジュール

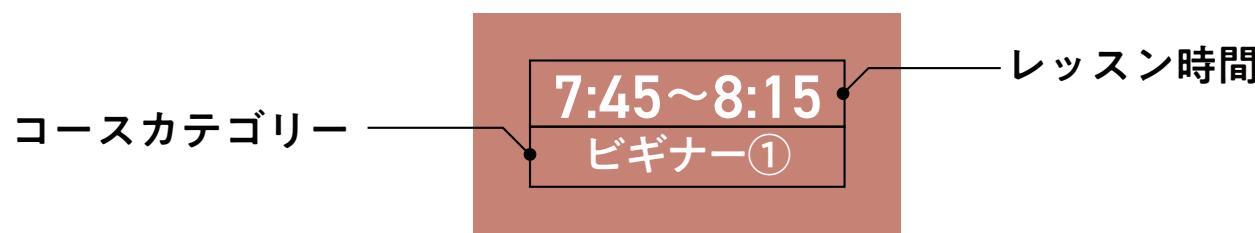
月	火	水	木	金	土	日
07:00						
08:00					8:15~9:00 ベーシック①	8:15~8:45 ビギナー①
09:00	9:00~12:00 バイクフリー トレーニング	9:00~12:00 バイクフリー トレーニング	9:00~12:00 バイクフリー トレーニング	9:00~12:00 バイクフリー トレーニング	9:30~10:00 ビギナー②	9:15~10:00 ベーシック③
10:00					10:45~11:15 マットピラティス	10:45~11:15 筋活エクササイズ②
11:00					11:45~12:15 筋活エクササイズ①	11:45~12:15 マットピラティス
12:00						
13:00	13:00~13:30 筋活エクササイズ②	13:00~13:45 ベーシック②	13:00~13:30 マットピラティス	13:00~13:30 バイクforシニア	13:00~13:30 筋活エクササイズ②	
14:00	14:00~14:30 マットピラティス	14:15~14:45 バイクforシニア	14:00~14:30 筋活エクササイズ①	14:00~14:30 ビギナー②	14:00~14:30 マットピラティス	13:30~15:30 バイクフリー トレーニング
15:00	15:15~16:00 ベーシック②	15:15~15:45 ビギナー①	15:15~15:45 バイクforシニア	15:00~15:45 ベーシック①	15:15~15:45 ビギナー①	
16:00	16:30~17:00 ビギナー②	16:15~17:00 ベーシック①	16:15~16:45 ビギナー①	16:15~17:00 ステップアップ	16:15~17:00 ベーシック③	16:15~17:00 シェイプ・ウェスト
17:00	17:30~18:15 ベーシック③	17:30~18:00 ビギナー②	17:15~18:00 ステップアップ	17:30~18:00 ビギナー①	17:30~18:15 ベーシック②	
18:00	18:45~19:30 シェイプ・ウェスト	18:45~19:15 筋活エクササイズ①	18:30~19:15 ベーシック③	18:45~19:15 マットピラティス	18:45~19:15 ビギナー②	
19:00		19:45~20:15 マットピラティス	19:45~20:30 ベーシック①	19:45~20:15 筋活エクササイズ②	19:45~20:30 ミドル①	
20:00	20:00~20:30 ビギナー①					

● ビギナー① ● ビギナー② ● ベーシック① ● ベーシック② ● ベーシック③ ● ミドル① ● ミドル②

● 筋活エクササイズ① ● 筋活エクササイズ② ● ステップアップ ● シェイプ・ウェスト ● バイクフリートレーニング

※祝日は日曜日と同じスケジュールになります。

プログラム表記について



プログラム強度について

プログラム表記	プログラム内容
ビギナー①	プログラムの基本となる動作を1つずつ確認しながら行う、初心者向けのメニューになります。
ビギナー②	15分弱のプログラムを2セクション実施いたします。
ベーシック①	
ベーシック②	基本的な動作を多く取り入れ、体力に自信のない方でも気軽に楽しんでいただけるプログラムとなります。
ベーシック③	
ミドル①	音楽を楽しみながら本格的にボディメイクが可能なプログラムです。“FEELCYCLEのプログラム”ならではの魅力を味わうことができます。
ミドル②	
筋活エクササイズ	バイクを始める前に筋力を付けたい方や、筋力トレーニングも追加したいという方にオススメです。
バイクforシニア	ビギナーよりも優しいメニュー構成で、シニア以外の方もご参加いただけます。バイクレッスンのファーストステップとしてオススメです。
ステップアップ	ビギナーからのステップアッププログラムです。15分弱のプログラムと20分のプログラムを2セクション実施いたします。ベーシックにチャレンジしていきたい方にオススメです。
シェイプ・ウエスト	お腹の引き締め、美しい縦ライン、シックスパックを目指す方に向けたプログラムです。ハードな腹筋運動にて体幹を鍛える効果に加えて、理想のウエストづくりをサポートします。
バイクフリートレーニング	お好きな時間帯で何度でもバイクエクササイズのフリートレーニングが可能です。
NEW マットピラティス	マットで行う筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動法です。ヨガに似たゆったりとした動きと呼吸法で全身を鍛え、姿勢のゆがみを解消することができます。

今後、新たなプログラムメニューが更新されます。楽しみにおまちください。