

TIME TABLE

-メディカルフィットネス レッスンプログラム-



2023年 10月 スケジュール

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 09:00 バイク&マット フリー 9:00~11:00 | バイク&マット フリー 9:00~10:00 | | バイク&マット フリー 9:00~11:00 | | 9:15~10:00 ベーシック | 9:15~10:00 ステップアップ |
| 10:00 | 10:15~11:00 シニア向け 運動教室 | バイク&マット フリー 9:00~12:00 | | バイク&マット フリー 9:00~12:00 | 10:15~10:45 ビギナー | 10:15~10:45 ビギナー |
| 11:00 11:30~12:15 シニア向け 運動教室 | 11:30~12:00 バイク For シニア | | 11:30~12:15 シニア向け 運動教室 | | 11:00~11:30 ピラティス② | 11:00~11:30 筋活エクササイズ 【 ②体幹編 】 |
| 12:00 | | | | | 11:45~12:30 ミドル | 11:30~12:15 ベーシック |
| 13:00 13:00~13:30 筋活エクササイズ 【 ②体幹編 】 | 13:00~13:45 ベーシック | 13:00~13:30 ピラティス② | 13:00~13:30 バイク For シニア | 13:00~13:30 ピラティス① | | |
| 14:00 14:00~14:30 ビギナー | 14:15~14:45 バイク For シニア | 14:00~14:30 筋活エクササイズ 【 ①股関節編 】 | 14:00~14:30 ビギナー | 14:00~14:30 筋活エクササイズ 【 ①股関節編 】 | バイク&マット フリー 13:30~ 16:30 | バイク&マットフ リー 13:30~ 15:30 |
| 15:00 15:00~15:30 バイクForシニア | 15:15~15:45 ビギナー | 15:00~15:30 ビギナー | | バイク&マット フリー 15:00~ 17:00 | | 16:00~16:45 シェイプ・パック& アーム |
| 16:00 16:15~16:45 ピラティス① | 16:15~17:00 ベーシック | 16:00~16:45 ミドル | | | | |
| 17:00 | | | バイク&マット フリー 15:30~ 20:00 | | | |
| 18:00 バイク&マット フリー 17:30~ 20:00 | 17:45~18:15 ビギナー | 17:45~18:15 筋活エクササイズ 【 ②体幹編 】 | 18:30~19:15 ベーシック | 17:45~18:30 シェイプ・ウエスト | | |
| 19:00 | 18:30~19:00 ピラティス② | | 19:30~20:00 ビギナー | 18:45~19:30 ベーシック | 19:45~20:15 筋活エクササイズ 【 ②体幹編 】 | |
| 20:00 | 19:15~20:00 シェイプ・ウエスト | | | | | |

※ 祝日は日曜日と同じスケジュールになります。

※ 『ビギナー』 『ベーシック』 と 『ミドル』 は週毎にバージョンが変わります。

今月のポイント

- ☑ 待望の『バイク&マットフリー』枠の拡充！ お好きなメニューをお楽しみください。
- ☑ 時間枠のご予約が 1時間前 ⇒ 20分前へ！
- ☑ 今月3週目の『ビギナー』は従来のビギナー①②ではなく部位別に鍛えるビギナー③を追加！

プログラム強度について

【バイクレッスン・プログラム】

| 強度 | 表記 | 時間 | 内容 | |
|-----|--|----|-----------------------------------|----------------|
| シニア | バイク for シニア | 30 | 15分のインストラクターのバイク動作指導 + 15分の基本的な動作 | (腹筋・ダンベル・チューブ) |
| 練習 | ビギナー① (Beginner Vol.1 + Vol.3) | 30 | 15分の基本動作 + 15分の簡単な応用動作 | (腹筋・ダンベル・チューブ) |
| | ビギナー② (Beginner Vol.1 + Vol.2) | 30 | 15分の基本動作 + 15分の立ち漕ぎを中心とした簡単な応用動作 | (腹筋・ダンベル・チューブ) |
| | ビギナー③ (Beginner Vol.1 + BS練習) | 30 | 15分の基本動作 + 15分の簡単な部位別の応用動作 | (腹筋・ダンベル・チューブ) |
| | ステップアップ (Beginner Vol.1 + BC Vol.1) | 35 | 15分の基本動作 + 20分のやや負荷の大きい立ち漕ぎ動作 | (腹筋・ダンベル・チューブ) |
| 初級 | ベースック① (BB1 Omnibus Vol.1) | 45 | 『座り漕ぎ』から『立ち漕ぎ』がバランス良く組み込まれた応用的な動作 | (腹筋・ダンベル・チューブ) |
| | ベースック② (BB1 Omnibus Vol.2) | 45 | | (腹筋・ダンベル・チューブ) |
| | ベースック③ (BB1 Omnibus Vol.3) | 45 | | (腹筋・ダンベル・チューブ) |
| | ベースック④ (BB1 House Vol.1) | 45 | | (腹筋・ダンベル・チューブ) |
| 中級 | ミドル① (BB2 Omnibus Vol.1) | 45 | 『立ち漕ぎ』を中心とした負荷の高い応用的な動作 | (腹筋・ダンベル・チューブ) |
| | ミドル② (BB2 Omnibus Vol.2) | 45 | | (腹筋・ダンベル・チューブ) |
| | ミドル③ (BB2 House Vol.1) | 45 | | (腹筋・ダンベル・チューブ) |
| 上級 | ミドルハイ (BB3 Rock Vol.1) | 45 | 立ち漕ぎを中心に負荷/速さともに最高レベルの動作 | (腹筋・ダンベル・チューブ) |
| 中級 | シェイプ・ウエスト (BSW Rock Vol.1) | 45 | 体幹を素早く捻る等のお腹周りの筋力強化に特化した動作 | (腹筋・ダンベル・チューブ) |
| | シェイプ・レッグ (BSL Deep Vol.1) | 45 | 『立ち漕ぎ』の時間が長く下肢筋力の強化に特化した動作 | (腹筋・ダンベル・チューブ) |
| | シェイプ・バック&アーム (BSB Hip Hop Vol.1) | 45 | チューブを引っ張る等の上肢筋力強化に特化した動作 | (腹筋・ダンベル・チューブ) |
| 個別 | バイクフリートレーニング | - | バイクに専用モニターを設置してお好きなレッスンが選択可能 | (腹筋・ダンベル・チューブ) |

【マット・プログラム】

| | 表記 | 時間 | 内容 |
|-------|--------|----|---|
| 筋活 | 股関節 編 | 30 | 理学療法士が考案した『日常生活を支える筋肉の強化』を目的とした動作 動きのバランスを担う股関節編 身体を支える体幹編 に分けて筋肉の強化を促します。 |
| | 体幹 編 | 30 | |
| ピラティス | ピラティス① | 30 | ピラティスインストラクターが考案した『呼吸を意識した正しい姿勢と動作』を目的とした動作 ①は身体の前面 ②は身体の後面 の筋肉の活動を促します。 |
| | ピラティス② | 30 | |

【シニア向け運動教室】 *会員外の方は1回のレッスン毎に500円

| | | |
|------|--|---------------------|
| 運動教室 | 日常生活における『転倒予防』と『身体機能の維持/向上』を目的に理学療法士が実演形式で45分の運動指導を行います。 | |
| | 開始～25分 | :身体の正しい動きを解説付きで指導 |
| | 25分～35分 | :週ごとにテーマを変えて解説付きの指導 |
| | 35分～45分 | :筋肉を動かす神経の活動を促す運動 |

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。