

# TIME TABLE

-メディカルフィットネス レッスンプログラム-



## 2024年1月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
09:00 フリータイム 9:00~11:00				フリータイム 9:00~11:00	フリータイム 9:00~11:00	
10:00						
11:00 11:30~12:15 シニア世代向け 運動教室	筋活 11:00		11:30~12:15 シニア世代向け 運動教室	11:30~12:15 ミドル世代向け 運動教室	フリータイム 9:00~13:00 ピラティス 11:30	フリータイム 9:00~13:00 筋活 11:30
12:00		フリータイム 9:00~17:00	フリータイム 9:00~17:00			
13:00 フリータイム 12:30~17:00			筋活 13:00 ピラティス 13:30	筋活 13:00 ピラティス 13:30		
14:00	ピラティス 13:30		フリータイム 12:30~17:00	フリータイム 12:30~17:00	筋活 14:00	
15:00					フリータイム 14:00~17:00	フリータイム 14:00~17:00
16:00 筋活 15:30						
17:00 ピラティス 17:45				筋活 17:45		
18:00 フリータイム 17:15~19:45	フリータイム 17:15~19:45	フリータイム 17:15~19:45	フリータイム 17:15~19:45	フリータイム 17:15~19:45		
19:00				ピラティス 19:15		
20:00						

※ フリートレーニング枠のご予約について

- ・ご予約は30分単位でご利用予定分の枠をお取りください。

例1) バイクレッスン45分を行いたい。16:00~17:00でご利用希望の方

⇒「16:00~16:30」「16:30~17:00」の2枠をお取りください。

例2) バイクレッスン45分とピラティス30分を行いたい。18:00~19:30でご利用希望の方。

⇒「18:00~18:30」「18:30~19:00」「19:00~19:30」の3枠をお取りください。

※ 祝日は日曜日と同じスケジュールになります。

※体験レッスンご希望の方は【体験の方もこちら】の記載があるメニューからご予約をお願いします。

※営業開始は1月4日～になります。

## 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	
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	ベーシック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 )
	ベーシック② ( BB1 Omnibus Vol.2 )	45		( 腹筋 )・( ダンベル )・( チューブ )
	ベーシック③ ( BB1 Omnibus Vol.3 )	45		( 腹筋 )・( ダンベル )・( チューブ )
	ベーシック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・ウェスト ( 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 )

### 【 レッスンプログラム 】

表記	時間	内容
マットプログラム 筋活	体幹 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 身体を支える体幹編 動きのバランスを担う股関節編 に分けて筋肉の強化を促します。 (1・3・5週目は体幹編 2.4周目は股関節編を行います)
	股関節 編	30
マットプログラム 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。 (1・3・5週目はピラティス① 2.4周目はピラティス②を行います)
	ピラティス②	30

\* レッスンプログラムは小集団で実施します。またマットフリートレーニングは平日の17:45以降、土日祝日のみご予約が可能です。

### 【 運動教室 】 \* 会員外の方は1回のレッスン毎に500円

シニア世代向け 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
-----------------	---

ミドル世代向け 運動教室	ピラティスインストラクターまたは理学療法士が40代～60代を中心に身体の使い方や運動の仕方をお伝えします。
-----------------	---

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。