

TIME TABLE

-メディカルフィットネス レッスンプログラム-



2024年12月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
09:00							
10:00						ピラティス 9:15～10:00	
11:00						フリータイム 10:00～12:00	フリータイム 9:00～12:30
12:00	シニア運動教室 11:30～12:15	筋活 12:00～12:30		シニア運動教室 11:30～12:15	ミドル運動教室 11:30～12:15	ストレッチ 12:00～12:30	
13:00	ピラティス 13:00～13:45					12:30～13:30 休憩	
14:00	フリータイム 12:30～17:00	フリータイム 11:00～17:00	フリータイム 11:00～17:00	フリータイム 12:30～17:00	筋活 13:30～14:00 フリータイム 12:30～17:00	筋活 14:00～14:30	
15:00		ピラティス 15:00～15:45				フリータイム 13:30～17:00	フリータイム 13:30～17:00
16:00	筋活 16:00～16:30						
17:00	フリータイム 17:15～17:45	フリータイム 17:15～19:45					
18:00	集団バイクレッスン 会員限定5枠 第2・4週のみ 18:15～19:00	筋活 18:15～18:45	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	フリータイム 19:15～19:45			筋活動画 19:15～19:45	ピラティス 19:00～19:45		
20:00	ストレッチ 19:15～19:45						

* 祝日は日曜日と同様のスケジュールとなります。

フリーストレイニングプラン (月額 5,500円)	・「暗闇バイク・筋トレマシーンフリーストレイニング」「マットフリーストレイニング」が使い放題
レッスン（指導付き）プラン (月額 7,500円)	・「暗闇バイク・筋トレマシーンフリーストレイニング」「マットフリーストレイニング」が使い放題 ・ のインストラクター指導による小集団レッスン・運動教室（定員3～5名）を受講し放題 ・ in body（体組成計）の測定が月1回無料

【注意事項】

- ・ご予約は原則インターネット上からの事前予約制となっています。（30分単位でご利用時間の20分前まで予約可能）
* 30分以上ご利用の方は予約枠を2枠（計60分）または3枠（計90分）のご予約をお願いします。
- ・各予約枠は最大で「暗闇バイク・筋トレマシーンフリーストレイニング」7名、「マットフリーストレイニング」3名 です。
* スタジオ内で小集団レッスンを行う時間帯等のご予約枠の制限または予約不可の時間帯があります。
- ・更衣室（ロッカー/シャワー）をご自由にお使いください。
- ・運動の際には水分の摂取を推奨しております。（水分はご持参していただくか受付にて水を販売しています）
- ・施設利用案内・施設利用規約はホームページをご確認ください。
- ・電話での予約・お問い合わせはこちら ☎ 070-3293-9017

※12月30日～1月3日は年末年始休業となります。ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解を申し上げます。

フィットネス内容

フリートレーニング内容と概要

バイク・マシンフリートレーニングとは

・バイク

- ・フィールサイクルで使用しているバイクのホーム用を用意しました！
- ・1台に付き1つ付いているモニター映像を見ながら動作を行います。
- ・レッスン数は約30種類と豊富で、15～45分のメニューを用意！
- ・バイク付属のダンベルやバンドを使って腹筋・背筋・上腕筋と上半身の筋肉を鍛えれます。
- ・お客様の運動強度に合わせてレベルを変更出来ます。 サドルの高さ・ペダルの重さ・バンドの長さ... Etc

・マシン

- ・マシンは上肢と下肢を1つずつ用意しました！
- ・下肢はレッグプレスで主に下半身を鍛える事がメインとなります。
- ・腿の筋肉やヒップアップに効果的で歩行や立ち上がり動作の安定性向上など、バイクと併用することで効果倍増！

・上肢はチェストショルダーマシンで大きく分けて、胸と肩を鍛える事がメインとなります。

☆チェストは大胸筋・三頭筋・腹筋・前鋸筋と幅広く筋肉を鍛えれて効果的に筋量UP！

☆ショルダーは三角筋全体を鍛えれて肩こり予防に効果的！

・ご予約の際は…フリートレーニング予約（暗闇バイク・筋トレマシン）【初回体験希望の方もこちらから】の所からご予約お願いします。

マットフリートレーニングとは

- ・理学療法士とトレーナー考案のマットトレーニングを用意しました！
- ・6種類ある動画をランダムに投影しているので、見ながらご自身のペースで同じ動作を行います。
- ・筋活は自体重を使って行うトレーニングで、ピラティスは呼吸を意識して柔軟性を向上させるトレーニングになります。
- ・バイクがしんどい方や運動が初めての方におススメです。
- ・インストラクターがついての指導はありません。手厚い指導や補助を希望される方は+2000円レッスン（指導付き）プランをご購入下さい。

・ご予約の際は…フリートレーニング予約（マット）【初回体験希望の方もこちらから】の所からご予約お願いします。

※上記のバイク・マシン・マットのフリーが月額5500円で通い放題になります。

※+月額2000円で【レッスン（指導付き）プランの方限定】も通い放題になります。

【レッスン（指導付き）プランの方限定】			
メニュー表記		時間	内容
筋活	体幹	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 転倒予防に役立つバランス編 に分けて筋肉の強化を促します。 週ごとに分けて3種類をローテーションします。
	股関節	30	
	バランス	30	
ピラティス	ピラティス前面	45	マット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は腹筋群を中心に ②背筋群を中心に ③身体のバランス体幹を中心に 筋肉の活動を促します。 強度は①→②→③と③が難易度、強度共に1番高いです。
	ピラティス後面	45	
	ピラティスバランス	45	
ストレッチ	全身	30	トレーナーの実演を見ながら一緒に行います。 肩こりや腰痛予防などから正しい身体の動きや呼吸まで幅広く行います。 身体の柔軟性を高める動きを30分間行います。
シニア・ミドル運動教室	回ごとに変わる	45	シニア運動教室は理学療法士が担当いたします。 ミドル運動教室はトレーナーが担当いたします。

【 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
-------------	---

【バイクレッスン】* 会員限定イベント

集団バイクレッスン	現在のフリーの形とは別に、スクリーンに投影されたレッスンをみんなで漕ぐイベントです！ フィールサイクルのレッスン形式に似せたプログラムで45分間行います。 第2・4週の月曜日の夕方の1枠で、枠人数は5枠です。
-----------	--