

# TIME TABLE

-メディカルフィットネスプログラム-



## 🤖 2026年1月スケジュール 🤖

	月	火	水	木	金	土	日
09:00							
10:00						ウォールピラティス 9:30～10:00	美姿勢ピラティス 9:30～10:00
11:00						肩甲骨ポール 10:30～11:00	ピラティス 10:15～10:45
12:00	シニア運動教室 11:30～12:15	ピラティス 11:30～12:00			シニア運動教室 11:30～12:15	フリータイム 9:00～12:30	
13:00	シェイプウェスト 13:00～13:30	美姿勢ピラティス 12:15～12:45			股関節ポール 13:00～13:30	12:30～13:30 休憩	
14:00		ウォールピラティス 14:30～15:00			肩甲骨ポール 14:00～14:30	美尻バンド 14:00～14:30	ストレッチ 14:00～14:30
15:00						フリータイム 13:30～17:00	
16:00	ストレッチ 16:00～16:30		フリータイム 11:00～20:00		フリータイム 12:30～20:00		
17:00	フリータイム 12:30～20:00						
18:00							
19:00	股関節ポール 18:30～19:00	シェイプウェスト 18:30～19:00	集団バイクレッスン 18:15～19:00		美尻バンド 19:00～19:30		
20:00							

※祝日は日曜日と同じスケジュールです。※第3週日曜日は施設休館日となります。

フリートレーニングプラン (月額 5,500円)	・「暗闇バイク・筋トレマシンフリートレーニング」「マットフリートレーニング」「集団バイク」が使い放題
レッスン (指導付き) プラン 月 8 回 (月額7,500円) 月無制限(月額11,000円)	・「暗闇バイク・筋トレマシンフリートレーニング」「マットフリートレーニング」「集団バイク」が使い放題 ・ のトレーナー指導による小集団レッスン (定員5～7名) を受講可能 * 月 8 回プラン・月無制限プランの方は月1度のインボディ測定が無料

### 【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・筋トレマシンフリートレーニング」7名、「マットフリートレーニング」3名 です。  
\* スタジオ内で小集団レッスンを行う時間帯等はこちらの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

※スタッフの公休により、やむを得ずレッスンを休講させていただく場合がございます。ご理解のほど宜しくお願いいたします。

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。
- ・トレーナ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【**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。

※回数に応じたプラン加入でレッスンを受講できます。表面参照

【レッスン(指導付き)プランの方限定】				
メニュー表記		時間	強度	
マットレッスン <div>新メニュー!!</div>	ストレッチ	30	低	静的・動的の2パターンの全身ストレッチ
	肩甲骨リラックスポール	30	低	ストレッチポールを使用し、肩・背中周りを鍛えほぐします
	股関節トレーニングポール	30	中	ストレッチポールを使用し、股関節周りを鍛えほぐします
	美姿勢ピラティス	30	中	日常生活で使えていない筋肉を中心に鍛えます
	ピラティス	30	中	基本的な動作を中心に全身を整え鍛えます
	ウォールピラティス	30	中	壁を使い、全身を動かし鍛えます
	シェイプウエスト	30	高	お腹痩せ・くびれやラインを作る事を目的に鍛えます
	美尻バンド	30	高	コアバンドを使い、お尻・下半身を中心に鍛えます

シニア世代向け運動教室 (月・金)	日常生活における『転倒予防』と『身体機能の維持/向上』を目的にトレーナーが実演形式で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～45分 : 週ごとにテーマを変えて解説付きで神経活動を促す運動 ※【 <b>レッスン(指導付き)プランの方限定</b> 】ご加入の方はこちらもご参加可能です！加入されてない方・会員外の方は1回500円
----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

【バイクレッスン】\* 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寄せたプログラムで45分間行います。 毎週水曜日の夕方に1枠用意しています。定員数は5名です
-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------