

TIME TABLE

-バイクエクササイズ レッスンプログラム-

2023年5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③	8:15~8:45 ビギナー②
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	9:00~12:00 バイクフリー トレーニング	9:30~10:00 ビギナー①	9:15~10:00 ベーシック①
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 【①股関節編】
11:00						11:45~12:15 筋活エクササイズ 【②体幹編】	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 【①股関節編】	13:00~13:45 ベーシック③	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 【①股関節編】	13:30~15:30 バイクフリー トレーニング	13:30~15:30 バイクフリー トレーニング
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 【②体幹編】	14:00~14:30 ビギナー①	14:00~14:30 マットピラティス		
15:00	15:15~16:00 ベーシック③	15:15~15:45 ビギナー②	15:15~15:45 バイクforシニア	15:00~15:45 ステップアップ	15:15~15:45 ビギナー②		
16:00	16:30~17:00 ビギナー①	16:15~17:00 ミドル①	16:15~17:00 ベーシック①	16:15~17:00 ベーシック②	16:15~17:00 ベーシック①	16:15~17:00 ミドル①	16:15~17:00 ベーシック②
17:00	17:45~18:15 筋活エクササイズ 【①股関節編】	18:00~18:30 ビギナー①	17:45~18:15 マットピラティス	17:45~18:30 ベーシック①	17:30~18:00 ビギナー②		
18:00						18:45~19:15 ビギナー②	18:30~19:15 ベーシック③
19:00						19:00~19:30 マットピラティス	
夜活タイム/ 20:00	20:00~20:30 ビギナー②	19:45~20:15 マットピラティス	19:45~20:30 ベーシック②	19:45~20:15 筋活エクササイズ 【①股関節編】	19:45~20:30 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。

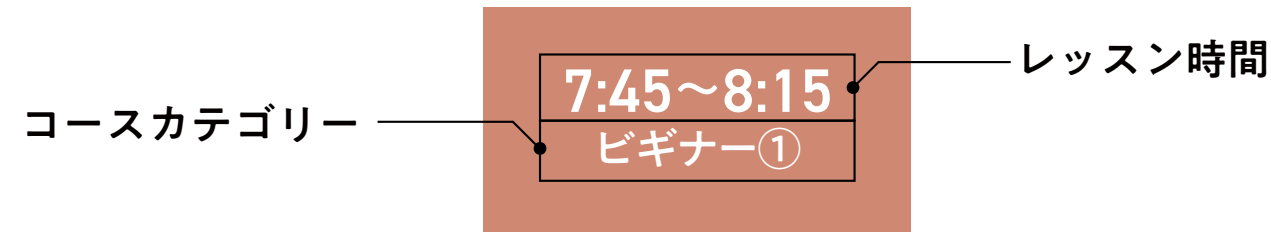


wellness lab

medical checkup · fitness · aroma treatment

KITAKAGAYA

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。15分弱のプログラムを2セッション実施いたします。
ビギナー②	
ベーシック①	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②	
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セッ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事ができます。

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。