

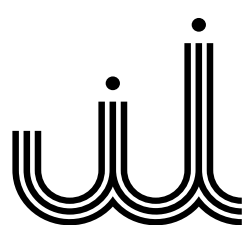
# TIME TABLE

-メディカルフィットネス レッスンプログラム-

## 2023年6月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
08:00						8:30~9:15 ベーシック①	8:30~9:00 ビギナー①
09:00	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 9:00~12:00	9:30~10:00 ビギナー②	9:15~10:00 ベーシック③
10:00						10:15~11:00 シェイプ・バック& アーム	10:15~11:00 ステップアップ
11:00						11:30~12:00 筋活エクササイズ 【②体幹編】	11:30~12:00 マットピラティス
12:00							
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②	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 【②体幹編】	13:30~14:00 ビギナー①	バイク フリー トレーニング 13:30~15:30
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 【①股関節編】	14:00~14:30 ビギナー①	14:00~14:30 マットピラティス	バイク フリー トレーニング 14:30~16: 30	
15:00	15:15~16:00 ベーシック①	15:15~15:45 ビギナー①	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①		
16:00	16:30~17:00 ビギナー②	16:30~17:15 ミドル②	16:30~17:15 ベーシック②	16:15~17:00 ベーシック①	16:15~17:00 ベーシック③		16:00~16:45 ミドル①
17:00							
18:00	17:30~18:15 ベーシック②	17:45~18:15 ビギナー②	17:45~18:15 マットピラティス	17:30~18:15 シェイプ・ウエスト	17:30~18:00 ビギナー①		
19:00	18:45~19:30 シェイプ・バック& アーム	18:45~19:15 筋活エクササイズ 【①股関節編】	18:45~19:15 ビギナー②	18:45~19:30 ステップアップ	18:30~19:15 ベーシック①		
20:00	20:00~20:30 ビギナー①	19:30~20:00 マットピラティス	19:45~20:30 ベーシック③	20:00~20:30 筋活エクササイズ 【②体幹編】	19:45~20:30 ミドル③		

※祝日は日曜日と同じスケジュールになります。



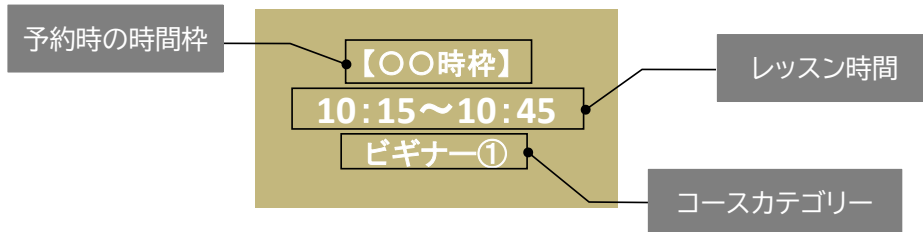
wellness lab

medical checkup · fitness · aroma treatment

KITAKAGAYA

wellness-lab.jp

## 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。
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	
ミドル②	
ミドル③	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。“FEEL CYCLEのプログラム”ならではの魅力を味わうことができます。
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セク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向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	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。
筋活エクササイズ	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。
マットピラティス	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。
シェイプ バック&アーム	理想的な二の腕、背中を目指す方へのプログラム。チューブやダンベルを使った中強度のレッスン内容です。

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。