

TIME TABLE

-メディカルフィットネス レッスンプログラム-

2023年7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	8:30~9:15 ステップアップ
09:00		バイク フリー トレーニング 9:00~11:00	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 9:00~11:00	バイク フリー トレーニング 9:00~12:00	9:30~10:00 ビギナー①	9:30~10:00 ビギナー②
10:00	バイク フリー トレーニング 9:00~12:00					10:15~11:00 シェイプ・ウエスト	10:15~11:00 ベーシック
11:00		11:30~12:15 シニア向け 体操教室		11:30~12:15 シニア向け 体操教室		11:30~12:00 筋活エクササイズ 【①股関節編】	11:30~12:00 ピラティス②
12:00							
13:00	13:00~13:30 ビギナー②	13:00~13:45 ベーシック	13:00~13:30 筋活エクササイズ 【②体幹編】	13:00~13:30 バイク For シニア	13:00~13:30 ピラティス②	13:30~14:00 ビギナー②	
14:00	14:00~14:45 ベーシック	14:15~14:45 バイク For シニア	14:00~14:30 ピラティス①	14:00~14:30 ビギナー①	14:00~14:30 筋活エクササイズ 【①股関節編】		バイク フリー トレーニング 13:30~15:30
15:00	15:30~16:00 筋活エクササイズ 【①股関節編】	15:15~15:45 ビギナー②	15:15~15:45 バイク For シニア	15:00~15:45 ベーシック	15:15~16:00 ベーシック	バイク フリー トレーニング 14:30~16: 30	
16:00	16:30~17:00 ピラティス①	16:30~17:15 ミドル	16:15~17:00 ステップアップ	16:15~17:00 シェイプ・バック& アーム	16:30~17:00 ビギナー①		16:00~16:45 ミドル
17:00							
18:00	17:30~18:15 ベーシック	17:45~18:15 筋活エクササイズ 【②体幹編】	17:45~18:15 筋活エクササイズ 【①股関節編】	17:45~18:15 ビギナー②	17:45~18:30 ベーシック		
19:00	18:45~19:30 シェイプ・ウエスト	18:45~19:15 ビギナー①	18:45~19:15 ビギナー①	18:45~19:15 ピラティス②	19:00~19:30 ビギナー②		
20:00	20:00~20:30 ビギナー②	19:45~20:15 ピラティス①	19:45~20:30 ベーシック	19:45~20:30 ステップアップ	20:00~20:30 筋活エクササイズ 【①股関節編】		

※祝日は日曜日と同じスケジュールになります。



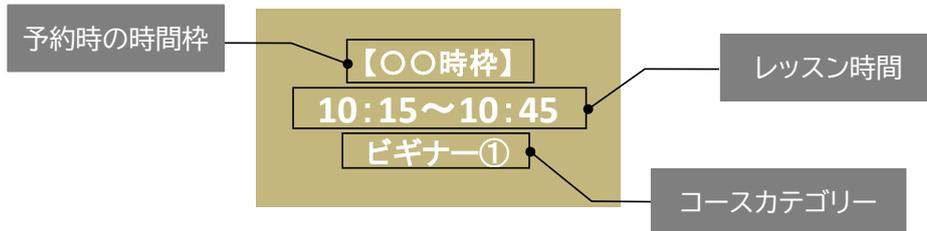
wellness lab

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。