

TIME TABLE

-メディカルフィットネス レッスンプログラム-

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

※祝日は日曜日と同じスケジュールになります。

※ベーシックは週替わりで変わります。1週目は①、2週目は②



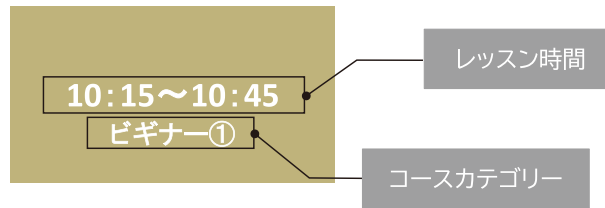
wellness lab

medical checkup · fitness · aromatherapy

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	
ベーシック②	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③	
ミドル①	
ミドル②	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。
ミドル③	
バイクforシニア	
ステップアップ	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。
バイクフリースレーニング	好きな時間帯で何度でもバイクエクササイズ of フリース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。
ミドルハイ	現在あるメニューの中で最も強度が高い。スピード感があるレッスンです。

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。