

TIME TABLE

-メディカルフィットネス レッスンプログラム-

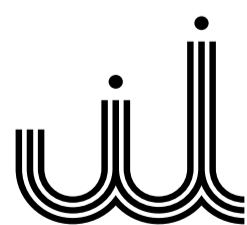
2023年9月 スケジュール

	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 9:00~11:00	バイクフリー 9:00~10:00		バイクフリー 9:00~11:00		9:30~10:00 ビギナー①	9:30~10:00 ビギナー②
10:00		10:15~11:00 シニア向け 体操教室	バイクフリー 9:00~12:00		バイクフリー 9:00~12:00	10:30~11:00 ピラティス①	10:30~11:00 筋活エクササイズ 【①股関節編】
11:00	11:30~12:15 シニア向け 体操教室	11:30~12:00 バイク For シニア		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 【①股関節編】	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②	
14:00	14:00~14:30 ビギナー②	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 筋活エクササイズ 【①股関節編】		バイクフリー 13:30~15:30
15:00	15:00~15:30 バイク For シニア	15:15~15:45 ビギナー②	15:00~15:30 バイク For シニア	15:00~15:45 ベーシック	15:00~15:45 ステップアップ	バイクフリー 14:30~16: 30	
16:00	16:15~16:45 ピラティス②	16:15~17:00 シェイプ・ウエスト	16:00~16:45 ベーシック	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 ミドルハイ
17:00							
18:00	17:45~18:30 ベーシック	17:45~18:15 ビギナー②	17:45~18:15 筋活エクササイズ 【①股関節編】	17:45~18:15 ピラティス②	17:45~18:30 ベーシック		
19:00	18:45~19:30 ミドル	18:30~19:00 ピラティス①	18:30~19:15 ベーシック	18:30~19:00 ビギナー①	18:45~19:30 シェイプ・ウエスト		
20:00	19:45~20:15 ビギナー②	19:15~20:00 ベーシック	19:30~20:00 ビギナー①	19:15~19:45 筋活エクササイズ 【②体幹編】	19:45~20:15 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。

※『ベーシック』と『ミドル』は週替わりで変わります。

例) 1週目はベーシック①、2週目はベーシック②、3週目はベーシック③、4週目はベーシック④



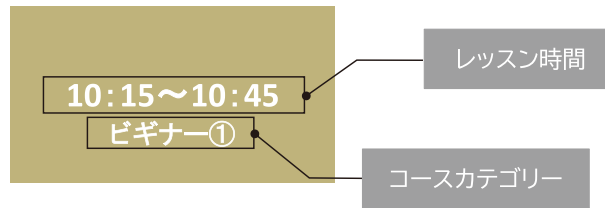
wellness lab

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	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①	
ベーシック②	
ベーシック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。
ミドル①	
ミドル②	
ミドル③	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。
バイクforシニア	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。
ステップアップ	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。
シェイプウエスト	好きな時間帯で何度でもバイクエクササイズのリートレーニングが可能です。
バイクフリートレーニング	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。
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	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。
シェイプ バック&アーム	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。
ミドルハイ	

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。