

# TIME TABLE

-メディカルフィットネス レッスンプログラム-



## 2023年 10月 スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
09:00	バイク&マット フリー 9:00~11:00	バイク&マット フリー 9:00~10:00		バイク&マット フリー 9:00~11:00		9:15~10:00 ベーシック	9:15~10:00 ステップアップ
10:00		10:15~11:00 シニア向け 運動教室	バイク&マット フリー 9:00~12:00		バイク&マット フリー 9:00~12:00	10:15~10:45 ビギナー	10:15~10:45 ビギナー
11:00	11:30~12:15 シニア向け 運動教室	11:30~12:00 バイク For シニア		11:30~12:15 シニア向け 運動教室		11:00~11:30 ピラティス②	11:00~11:30 筋活エクササイズ 【 ②体幹編 】
12:00						11:45~12:30 ミドル	11:30~12:15 ベーシック
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②	13:00~13:30 バイク For シニア	13:00~13:30 ピラティス①		
14:00	14:00~14:30 ビギナー	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	14:00~14:30 筋活エクササイズ 【 ①股関節編 】	バイク&マット フリー 13:30~ 16:30	バイク&マットフ 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	15:00~15:30 ビギナー		バイク&マット フリー 15:00~ 17:00		
16:00	16:15~16:45 ピラティス①	16:15~17:00 ベーシック	16:00~16:45 ミドル	バイク&マット フリー 15:30~ 20:00			
17:00							
18:00	バイク&マット フリー 17:30~ 20:00	17:45~18:15 ビギナー	17:45~18:15 筋活エクササイズ 【 ②体幹編 】		17:45~18:30 シェイプ・ウエスト		
19:00		18:30~19:00 ピラティス②	18:30~19:15 ベーシック		18:45~19:30 ベーシック		
20:00		19:15~20:00 シェイプ・ウエスト	19:30~20:00 ビギナー		19:45~20:15 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。

※ 『ビギナー』 『ベーシック』 と 『ミドル』 は週毎にバージョンが変わります。

### 今月のポイント

- ☑ 待望の『バイク&マットフリー』枠の拡充！ お好きなメニューをお楽しみください。
- ☑ 時間枠のご予約が 1時間前 ⇒ 20分前へ！
- ☑ 今月3週目の『ビギナー』は従来のビギナー①②ではなく部位別に鍛えるビギナー③を追加！

## プログラム強度について

### 【 バイクレッスン・プログラム 】

強度	表記	時間	内容	
シニア	バイク for シニア	30	15分のインストラクターのバイク動作指導 + 15分の基本的な動作	( 腹筋・ダンベル・チューブ )
練習	ビギナー① ( Beginner Vol.1 + Vol.3 )	30	15分の基本動作 + 15分の簡単な応用動作	( 腹筋・ダンベル・チューブ )
	ビギナー② ( Beginner Vol.1 + Vol.2 )	30	15分の基本動作 + 15分の立ち漕ぎを中心とした簡単な応用動作	( 腹筋・ダンベル・チューブ )
	ビギナー③ ( Beginner Vol.1 + BS練習 )	30	15分の基本動作 + 15分の簡単な部位別の応用動作	( 腹筋・ダンベル・チューブ )
	ステップアップ ( Beginner Vol.1 + BC Vol.1 )	35	15分の基本動作 + 20分のやや負荷の大きい立ち漕ぎ動作	( 腹筋・ダンベル・チューブ )
初級	ベーシック① ( BB1 Omnibus Vol.1 )	45	『 座り漕ぎ 』から『 立ち漕ぎ 』がバランス良く組み込まれた応用的な動作	( 腹筋・ダンベル・チューブ )
	ベーシック② ( BB1 Omnibus Vol.2 )	45		( 腹筋・ダンベル・チューブ )
	ベーシック③ ( BB1 Omnibus Vol.3 )	45		( 腹筋・ダンベル・チューブ )
	ベーシック④ ( BB1 House Vol.1 )	45		( 腹筋・ダンベル・チューブ )
中級	ミドル① ( BB2 Omnibus Vol.1 )	45	『 立ち漕ぎ 』を中心とした負荷の高い応用的な動作	( 腹筋・ダンベル・チューブ )
	ミドル② ( BB2 Omnibus Vol.2 )	45		( 腹筋・ダンベル・チューブ )
	ミドル③ ( BB2 House Vol.1 )	45		( 腹筋・ダンベル・チューブ )
上級	ミドルハイ ( BB3 Rock Vol.1 )	45	立ち漕ぎを中心に負荷/速さともに最高レベルの動作	( 腹筋・ダンベル・チューブ )
中級	シェイプ・ウエスト ( BSW Rock Vol.1 )	45	体幹を素早く捻る等のお腹周りの筋力強化に特化した動作	( 腹筋・ダンベル・チューブ )
	シェイプ・レッグ ( BSL Deep Vol.1 )	45	『 立ち漕ぎ 』の時間が長く下肢筋力の強化に特化した動作	( 腹筋・ダンベル・チューブ )
	シェイプ・バック&アーム ( BSB Hip Hop Vol.1 )	45	チューブを引っ張る等の上肢筋力強化に特化した動作	( 腹筋・ダンベル・チューブ )
個別	バイクフリートレーニング	-	バイクに専用モニターを設置してお好きなレッスンが選択可能	( 腹筋・ダンベル・チューブ )

### 【 マット・プログラム 】

	表記	時間	内容
筋活	股関節 編	30	理学療法士が考案した『 日常生活を支える筋肉の強化 』を目的とした動作 動きのバランスを担う股関節編 身体を支える体幹編 に分けて筋肉の強化を促します。
	体幹 編	30	
ピラティス	ピラティス①	30	ピラティスインストラクターが考案した『 呼吸を意識した正しい姿勢と動作 』を目的とした動作 ①は身体の前面 ②は身体の後面 の筋肉の活動を促します。
	ピラティス②	30	

### 【 シニア向け運動教室】 \* 会員外の方は1回のレッスン毎に500円

運動教室	日常生活における『 転倒予防 』と『 身体機能の維持/向上 』を目的に理学療法士が実演形式で45分の運動指導を行います。	
	開始～25分	: 身体の正しい動きを解説付きで指導
	25分～35分	: 週ごとにテーマを変えて解説付きの指導
	35分～45分	: 筋肉を動かす神経の活動を促す運動

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。