

TIME TABLE

-メディカルフィットネス レッスンプログラム-



2023年 11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&マット フリー 9:00~11:00	バイク&マット フリー	バイク&マット フリー 9:00~12:00	バイク&マット フリー 9:00~11:00	バイク&マット フリー 9:00~12:00	9:30~10:00 ビギナー	9:30~10:00 ビギナー
10:00		10:15~11:00 シニア向け 運動教室				10:30~11:00 ピラティス②	10:30~11:00 筋活エクササイズ 【 ②体幹編 】
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		11:30~12:15 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		16:00~16:45 シェイプ・バック& アーム
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②	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		
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	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

マシン機器導入にあたり**11月12日まで**の暫定スケジュールとなります。（ご予約も12日まで可能）

12日以降のスケジュールのアップまでお待ちください。

ご迷惑をおかけして申し訳ございませんが何卒ご理解をいただければと思います。

今後ともwellness lab より良い施設として皆様にご利用していただけるよう努めて行きます（スタッフ一同）

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。