

TIME TABLE

-メディカルフィットネス レッスンプログラム-



2023年 12 月 スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
09:00							
10:00	フリータイム 9:00～11:00	フリータイム 9:00～11:00		フリータイム 9:00～11:00		フリータイム 9:00～12:00	フリータイム 9:00～12:00
11:00							
12:00	11:30～12:15 シニア向け 運動教室	11:30～12:15 シニア向け 運動教室		11:30～12:15 シニア向け 運動教室		ピラティス 11:30	筋活 11:30
13:00			フリータイム 9:00～17:00		フリータイム 9:00～17:00		
14:00		筋活 13:00 ピラティス 13:30		ピラティス 13:30	筋活 13:30 ピラティス 14:00		
15:00	フリータイム 12:30～17:00	フリータイム 12:30～17:00		フリータイム 12:30～17:00		フリータイム 13:00～17:00	フリータイム 13:00～17:00
16:00	筋活 15:30 ピラティス 16:00			ピラティス 16:30			
17:00							
18:00	フリータイム 17:15～19:45	フリータイム 17:15～19:45	フリータイム 17:15～19:45	フリータイム 17:15～19:45	フリータイム 17:15～19:45		
19:00			筋活 19:15	筋活 19:15			
20:00							

※ フリートレーニング枠のご予約について

・ご予約は30分単位でご利用予定分の枠をお取りください。

例1) 16:00～17:00の間に45分のバイクメニューを行いたい。

⇒ 「16:00～16:30」「16:30～17:00」の2枠をお取りください。

例2) 18:00～19:30に45分のバイクメニューと30分のピラティスを行いたい。

⇒ 「18:00～18:30」「18:30～19:00」のバイクマシンフリートレーニングを2枠
「19:00～19:30」のマットフリートレーニング1枠
の計3枠をお取りください。

※ 祝日は日曜日と同じスケジュールになります。

※体験レッスンご希望の方は【体験の方もこちら】の記載があるメニューからご予約お願いします。

※誠に勝手ながら12月30日～1月3日までをお休みさせていただきます。ご不便おかけし申し訳ございません。

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。