

TIME TABLE

-メディカルフィットネス レッスンプログラム-



2024年1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		
11:00		筋活 11:00				フリータイム 9:00～13:00	フリータイム 9:00～13:00
12:00	11:30～12:15 シニア世代向け 運動教室			11:30～12:15 シニア世代向け 運動教室	11:30～12:15 ミドル世代向け 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		ピラティス 13:30		筋活 13:00 ピラティス 13:30	ピラティス 13:00		
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	筋活 14:00	
16:00	筋活 15:30		筋活 15:00			フリータイム 14:00～17:00	フリータイム 14:00～17:00
17:00					筋活 17:45		
18:00	ピラティス 17:45	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	フリータイム 17:15～19:45						
20:00				ピラティス 19:15			

※ 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) バイクレッスン45分を行いたい。16:00～17:00でご利用希望の方

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

例2) バイクレッスン45分とピラティス30分を行いたい。18:00～19:30でご利用希望の方。

⇒ 「18:00～18:30」「18:30～19:00」「19:00～19:30」の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をお願いします。

※ 営業開始は1月4日～になります。

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	
練習	ビギナー① (Bigger 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 (Bigger 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 (Bigger 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 (Bigger 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)

【 レッスンプログラム 】

	表記	時間	内容
マットプログラム 筋活	体幹 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 身体を支える体幹編 動きのバランスを担う股関節編 に分けて筋肉の強化を促します。 (1・3・5週目は体幹編 2・4週目は股関節編を行います)
	股関節 編	30	
マットプログラム 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。 (1・3・5週目はピラティス① 2・4週目はピラティス②を行います)
	ピラティス②	30	

* レッスンプログラムは小集団で実施します。またマットフリートレーニングは平日の17:45以降、土日祝日のみご予約が可能です。

【 運動教室 】 * 会員外の方は1回のレッスン毎に500円

シニア世代向け 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
-----------------	---

ミドル世代向け 運動教室	ピラティスインストラクターまたは理学療法士が40代～60代を中心に身体の使い方や運動の仕方をお伝えします。
-----------------	---

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。