

# TIME TABLE

-メディカルフィットネス レッスンプログラム-



## 2024年5月スケジュール

|       | 月   | 火                                 | 水                  | 木                              | 金   | 土   | 日                              |
|-------|---|-----------------------------------|--------------------|--------------------------------|---|---|--------------------------------|
| 09:00 |   |                                   |                    |                                |   |   |                                |
| 10:00 |   |                                   |                    |                                |   | ピラティス 9:30                                    | フリータイム 9:00~12:30              |
| 11:00 |   |                                   |                    |                                |   | 筋活 11:00                                      | ピラティス 11:00                    |
| 12:00 | 11:30~12:15<br>シニア世代向け<br>運動教室                | 筋活 11:30                          |                    | 11:30~12:15<br>シニア世代向け<br>運動教室 | 11:30~12:15<br>ミドル世代向け<br>運動教室                | 簡単ストレッチ 12:00                                 |                                |
| 13:00 |   |                                   |                    |                                |   | 12:30~13:30<br>休憩中                            |                                |
| 14:00 | ピラティス 13:00<br>筋活 13:30<br>フリータイム 12:30~17:00 | ピラティス 13:00<br>フリータイム 11:00~17:00 | フリータイム 11:00~17:00 | 筋活 13:00<br>フリータイム 12:30~17:00 | 筋活 13:00<br>ピラティス 13:30<br>フリータイム 12:30~17:00 | ピラティス 13:30<br>筋活 14:00<br>フリータイム 13:30~17:00 | 筋活 13:30<br>フリータイム 13:30~17:00 |
| 15:00 |   | ピラティス 15:00                       | 筋活 15:00           |                                |   |   |                                |
| 16:00 | ピラティス 16:00                                   |                                   |                    |                                |   |   |                                |
| 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 |   | ピラティス 19:15                       |                    | ピラティス 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) 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。

※ この度、当店では4月から平日の営業時間を11時~20時に変更する事となりました。土日祝はこれまで通りの営業となります。何卒ご理解いただけますようお願い申し上げます。

## プログラム強度について

### 【 バイクレसन・プログラム 】

| 強度 | 表記                                     | 時間 | 内容                                    |                  |
|----|--|----|---------------------------------------|------------------|
| 練習 | ビギナー①<br>( 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<br>( 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<br>( 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<br>( 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<br>( 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<br>( BB1 Omnibus Vol.2 )        | 45 |                                       | ( 腹筋・ダンベル・チューブ ) |
|    | ベーシック③<br>( BB1 Omnibus Vol.3 )        | 45 |                                       | ( 腹筋・ダンベル・チューブ ) |
|    | ベーシック④<br>( BB1 House Vol.1 )          | 45 |                                       | ( 腹筋・ダンベル・チューブ ) |
| 中級 | ミドル①<br>( 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<br>( BB2 Omnibus Vol.2 )          | 45 |                                       | ( 腹筋・ダンベル・チューブ ) |
|    | ミドル③<br>( BB2 House Vol.1 )            | 45 |                                       | ( 腹筋・ダンベル・チューブ ) |
| 上級 | ミドルハイ<br>( 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<br>( 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<br>( 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<br>( 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<br>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<br>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。<br>(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<br>ピラティス | ピラティス前面   | 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<br>①は身体の前面 ②は身体の後面 ③は身体のバランス の筋肉の活動を促します。<br>強度は①→②→③と③が難易度、強度共に1番高いです。 |
|                   | ピラティス後面   | 30 |   |
|                   | ピラティスバランス | 30 |   |
| ストレッチ             | 簡単ストレッチ   | 20 | 20分間スタッフと一緒に緩やかにいき股関節周りをほぐしていきます。   |

※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15:00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<br>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。<br>開始～25分 : 身体の正しい動きを解説付きで指導<br>25分～35分 : 週ごとにテーマを変えて解説付きの指導<br>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<br>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。