

# TIME TABLE

-メディカルフィットネスプログラム-



## 2026年6月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日・祝
09:00						股関節ボール 9:30~10:00	ウォールピラティス 9:30~10:00
10:00						シェイプウエスト 10:30~11:00	ストレッチ 10:15~10:45
11:00						フリータイム 9:00~12:30	
12:00	シニア向け 転倒予防教室 11:30~12:15	フィットネス運動教室 11:30~12:00			シニア向け 転倒予防教室 11:30~12:15		
13:00		美尻バンド 12:15~12:45				12:30~13:30 休憩	
14:00	美姿勢ピラティス 13:00~13:30				肩甲骨ボール 13:00~13:30		
15:00					ストレッチ 14:00~14:30	シェイプウエスト 14:00~14:30	肩甲骨ボール 14:00~14:30
16:00	ピラティス 15:30~16:00	美尻バンド 15:30~16:00				フリータイム 13:30~17:00	
17:00	フリータイム 12:30~20:00		フリータイム 11:00~20:00		フリータイム 12:30~20:00		
18:00							
19:00		フィットネス運動教室 18:30~19:00					
20:00	美姿勢ピラティス 19:00~19:30				肩甲骨ボール 19:00~19:30		

※祝日は日曜日と同じスケジュールです。※第3週日曜日は施設休館日となります。

フリートレーニングプラン (月額 5,500円)	・「暗闇バイク・筋トレマシンフリートレーニング」「マットフリートレーニング」が使い放題
レッスン(指導付き)プラン 月8回(月額7,500円) 月無制限(月額11,000円)	・「暗闇バイク・筋トレマシンフリートレーニング」「マットフリートレーニング」が使い放題 ・ <span style="background-color: #c8e6c9; border: 1px solid #000; padding: 2px;"> </span> のトレーナー指導による小集団レッスン(定員5~7名)を受講可能 *月8回プラン・月無制限プランの方は月1度のインボディ測定が無料

### 【注意事項】

- ・ご予約は原則インターネット上からの**事前予約制**となっています。(30分単位でご利用時間の20分前まで予約可能)  
\*30分以上ご利用の方は予約枠を2枠(計60分)または3枠(計90分)のご予約をお願いします。
- ・各予約枠は最大で「暗闇バイク・筋トレマシンフリートレーニング」7名、「マットフリートレーニング」3名です。  
\*スタジオ内で小集団レッスンを行う時間帯等はご予約枠の制限または予約不可の時間帯があります。
- ・更衣室(ロッカー/シャワー)をご自由にお使いください。
- ・運動の際には水分の摂取を推奨しております。(水分はご持参していただくか受付にて水を販売しています)
- ・施設利用案内・施設利用規約はホームページをご確認ください。
- ・電話での予約・お問い合わせはこちら ☎070-3293-9017

※スタッフの公休により、やむを得ずレッスンを休講させていただく場合がございます。ご理解のほど宜しくお願いいたします。

## フィットネス内容

### フリートレーニング内容と概要

#### バイク・マシンフリートレーニングとは

##### ・バイク

- ・フィールサイクルのバイクを使用し1台につき1つ付いているモニター映像を見ながら行います
- ・1台につき1つなので周りを気にせず、運動に没入でき、運動強度も自由に変更できます
- ・フィールサイクルと同じメニューを約30種類用意しており、時間や強度別で15分～45分の幅広いメニューを準備しています
- ・有酸素バイクには珍しい付属のダンベルやバンドを使用し局所的なトレーニングも合わせて出来ます

##### ・マシン

- ・マシンでは上肢と下肢を1つずつ用意しております
- ・下肢はレッグプレスで主に下半身を鍛える事が中心で、大腿四頭筋・大殿筋・ハムストリングスと大きい筋群を中心に鍛えます
- ・上肢はチェストショルダーマシンで主に上半身を鍛える事が中心で、大胸筋・三角筋・上腕三頭筋とバランス良く鍛えます
- ・マシンでは局所的な筋カトレーニングを中心に主要筋群を2種類のマシンで鍛えます

- \* ご予約の際は…フリートレーニング予約(暗闇バイク・筋トレマシン)【初回体験希望の方もこちらから】の所からご予約お願いします。
- \* フリートレーニングはスタッフがついての指導はありませんので、使い方・強度設定などがありましたら何なりと申し付けください

#### マットフリートレーニングとは

- ・スポーツトレーナー考案のマットトレーニングを6種類用意しております
- ・1つ30分の動画をスクリーンに投影し、動画に合わせてご自身のペースで同じ動作を行います
- ・筋活は自体重を使って行うトレーニングで日常生活に必要な筋肉を使用する運動です
- ・ピラティスでは呼吸を意識して柔軟性・可動域向上を目的に行う運動です

- \* ご予約の際は…フリートレーニング予約(マット)【初回体験希望の方もこちらから】の所からご予約お願いします。
- \* スタッフがついての指導はありません。手厚い指導や補助を希望される方は【レッスン(指導付き)プラン】をご購入下さい

※上記のバイク・マシン・マットのフリーが月額5500円で通い放題になります。

※回数に応じたプラン加入でレッスンを受講できます。表面参照

### 【レッスン(指導付き)プランの方限定】!!マットプログラム!!

目的	メニュー	時間	強度	
リフレッシュ	ストレッチ	30	低	静的・動的の2パターンの全身ストレッチ *初回体験時におススメ
	肩甲骨リラックスポール	30	低	ストレッチポールを使用し、肩・背中周りを鍛えほぐします *初回体験時におススメ
	ウォールピラティス	30	中	壁を使い、全身を動かし鍛えます
姿勢改善	美姿勢ピラティス	30	中	日常生活で使えていない筋肉を中心に鍛えます
	ピラティス	30	中	基本的な動作を中心に全身を整え鍛えます
身体リセット	股関節トレーニングポール	30	中	ストレッチポールを使用し、股関節周りを鍛えほぐします
	シェイプウェスト	30	中	お腹痩せ・くびれやラインを作る事を目的に鍛えます
股関節安定	美尻バンド	30	高	コアバンドを使い、お尻・下半身を中心に鍛えます
	フィットネス運動教室	30	—	筋持久力や心肺機能・転倒予防を中心に鍛えます

- シニア世代向け  
転倒予防教室  
(月・金)
- 日常生活における『転倒予防』と『身体機能の維持/向上』を目的にトレーナーが実演形式で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～45分 : 週ごとにテーマを変えて解説付きで神経活動を促す運動  
※【レッスン(指導付き)プランの方限定】ご加入の方はこちらでもご参加可能です！加入されていない方・会員外の方は1回500円