

仙台市 中田温水プール

2017年10月～12月 フィットネススクールプログラム タイムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	プログラム概説
10:00							青竹ビクス30 青竹踏みを繰り返し、足のツボに刺激を加えることで、自然治癒力を高め、全身の血行を促進することを目的としたプログラムです。
10:25～10:55 青竹ビクス30 岩崎 恵利子IR 【定員：20名】	10:15～11:00 はじめてヨガ45 赤尾 ひさ子IR 【定員：30名】	10:15～11:15 バランス コーディ ネーション60 金森 千穂IR 【定員：30名】	10:10～10:55 気功45 鎌田 健志IR 【定員：30名】	10:15～11:00 ヨガ45 【定員：30名】			
11:00							バレトン45 バレエの動きを取り入れ、筋力バランスと柔軟性向上、さらに脂肪燃焼も期待できるプログラムです。 裸足で参加するレッスンですので気軽に参加できます。
11:15～12:00 バレトン45 岩崎 恵利子IR 【定員：20名】	11:15～12:00 ボディメイク ヨガ45 赤尾 ひさ子IR 【定員：30名】	11:30～12:00 腰痛予防 ストレッチ30	11:15～11:45 シナプソロジー (脳トレ)30	11:15～11:45 機能改善 体幹トレーニング30			
12:00							気功45 「気」を体内に取り入れていくことで、心身のバランスを調整していくプログラムです。アンチエイジングやメタボ改善を目指していただけるクラスです。
13:00							シナプソロジー(脳トレ)30 五感からの刺激や認知機能への刺激を変化させ続け、それに反応する事で脳を活性化させていき、認知機能や運動の機能の向上と共に、不安感をなくしていくプログラムです。
14:00							ヨガ45 45分間ゆっくりヨガのポーズを習得しながら、心や体を癒していきます。さまざまなヨガのポーズを楽しみたい方におススメのプログラムです。
15:00							機能改善・体幹トレーニング30 全身の柔軟性を高め、上下左右の筋力バランスを整えながら筋力アップしていきます。きれいな姿勢を保つ体幹部の筋力アップやバランス能力を高めるプログラムです。
16:00							はじめてヨガ45 ヨガが初めてという方が対象のプログラムです。簡単なヨガのポーズをおこないながら、心と体を癒していきます。首や肩コリの緩和、股関節・骨盤のゆがみ解消等にも効果的です。
17:00							バランスコーディネーション60 日常生活に必要な筋力トレーニング中心に行い、怪我の予防と機能改善を目的としたプログラムです。更には自律神経のバランスを整えていくことを目的としたプログラムです。
18:00							腰痛予防ストレッチ30 腰痛に関連する深い部位の筋肉を、心地よくストレッチし、姿勢の改善や腰の張りの解消を目指すプログラムです。
19:00							ソフトヨガ45 無理なく簡単に参加できるヨガプログラムです。簡単なヨガのポーズと深い呼吸で外側から内側まで全身の筋肉をストレッチします。一日の疲れを癒していくプログラムです。
20:00							ヨガヒーリング45 ヨガのポーズをおこないながら、心と体をリラックスできるプログラムです。1日の疲れを解消し、心身共に癒されたい方におススメのプログラムです。
21:00							ZUMBA45 とにかく楽しい！ラテン系を始めてとした世界の様々な音楽と様々なダンスステップが融合したダンスフィットネスプログラムです。
22:00							ピラティス45 身体と心の「コントロール」を基本的な要素としています。回数ではなく、どれだけ正しく行うかという「質」を重視し現状の身体が持っている能力を發揮していくプログラムです。
							機能改善・体幹トレーニング30 全身の柔軟性を高め、上下左右の筋力バランスを整えながら筋力アップしていきます。きれいな姿勢を保つ体幹部の筋力アップやバランス能力を高めるプログラムです。
							腰痛予防ストレッチ30 腰痛に関連する深い部位の筋肉を、心地よくストレッチし、姿勢の改善や腰の張りの解消を目指すプログラムです。
							Group Power45 刺激的なミュージックによって、テンション沸騰！！ アメリカでは600クラブ以上に導入されている、バーベルを使用した人気エクササイズです。重量調整できるので、運動初心者でもOK！
							はじめてエアロ45 ダイエットは、摂取カロリーより消費カロリーを大きくすることがポイントです。エアロビクスがはじめてという方、楽しく脂肪燃焼したい方におススメのプログラムです。
							バレトン45 バレエの動きを取り入れ、筋力バランスと柔軟性向上、さらに脂肪燃焼も期待できるプログラムです。 裸足で参加するレッスンですので気軽に参加できます。
							■フィットネススクール ①全クラス登録制となっており、登録がなされていない方はご参加いただけません。 ②各クラス定員制となっております。定員に達している場合はご参加いただけません。入会待ちで登録していただくと、空きが出次第ご連絡いたします。 ③月4回クラスとなっております。水曜日のみ3回クラスとなっております。(第三水曜日が休館日の為) ④登録クラスを欠席された場合、1回のみ振替が可能です。その際は同料金でのクラスを受講してください。 例)火曜20:10からのZUMBAに登録 ↓ 同料金のクラスに振替可能
	20:10～20:55 ソフトヨガ45 榊原 美由紀IR 【定員：30名】	20:10～20:55 ZUMBA45 佐藤 秀樹IR 【定員：20名】	20:20～20:50 機能改善 体幹トレーニング30	20:10～20:55 Group Power45 【定員：20名】	20:10～20:55 はじめて エアロ45 秋元 優花IR 【定員：20名】		
	21:05～21:50 ヨガ ヒーリング45 榊原 美由紀IR 【定員：30名】	21:05～21:50 ピラティス45 佐藤 秀樹IR 【定員：25名】	21:00～21:30 腰痛予防 ストレッチ30		21:05～21:50 バレトン45 秋元 優花IR 【定員：20名】		

全て登録制のプログラムです。ご希望の方は施設窓口へ申込手続きを行ってください。

● 最少催行人数に達していませんので閉講となるクラスです。最少催行人数まで達しましたら開講します。