

フィットネスクラブ ミズノウエルネス本店

レッスンタイムスケジュール 2022年 1月～

	月曜日			火曜日			水	木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00	モーニングストレッチ 9:30(20分) スタッフ★	ラララ サー・キット① 9:15～10:15 (60分)		モーニングストレッチ 9:30(20分) スタッフ★	サー・キット& 姿勢・シャキーン① 9:15～10:15 (60分)		モーニングストレッチ 9:30(20分) スタッフ★	ワク・楽体操① 9:15～10:15 (60分)		モーニングストレッチ 9:30(20分) スタッフ★	姿勢改善 ストレッチ① 9:15～10:15 (60分)		モーニングストレッチ 9:30(20分) スタッフ★			モーニングストレッチ 9:30(20分) スタッフ★			
10:00	Softエアロ 10:15(45分) 角田★★	姿勢改善 ストレッチ② 10:30～11:30 (60分)		時間変更	ラララ フィット② 10:30～11:30 (60分)	ヤムナボディ ローリング 10:30(45分) 八木★ 20名先着	Softエアロ 10:15(45分) 西原★★	筋コン・簡コン② 10:30～11:30 (60分)	水中ウォーキング 10:45(30分) スタッフ★	はじめてエアロ 10:30(30分) スタッフ★	ラララ サー・キット ライト② 10:30～11:30 (60分)	クロール&バタフライ 10:45(30分) 青野★★	Simpleエアロ 10:15(45分) 坂本★★		Naturalエアロ 10:15(45分) 岩下★★				
11:00	キレイBody 11:20(20分) 高橋★	1コース定員16名 水中ウォーキング 10:45(30分) スタッフ★	10:30～11:30 (60分)	時間変更	ラララ フィット② 10:30～11:30 (60分)	有料 グループ・フォーム 11:15(45分) 村上★ 1コース									1コース定員16名 スイム・入門 10:45(30分) 利藤★				
12:00	リラックスヨガ 12:00(45分) 原田★	1コース定員16名 スイム・入門 11:30(30分) スタッフ★				スイム初級 12:15(45分) スタッフ★	休	ピラティス 11:45(45分) 古澤★			筋コン・簡コン 11:30(45分) スタッフ★	リラックス ヨガ 11:40(45分) 津田★	バタフライ&平泳ぎ 11:30(45分) 青野★★	1月:上半身 2月:下半身 3月:MIX	ストレッチ 12:00(20分) スタッフ★				
13:00	ラララ サー・キット& 姿勢・シャキーン③ 13:00～14:00 (60分)	1コース定員15名 スイム・中級 13:15(45分) スタッフ★★			ラララ サー・キット③ 13:00～14:00 (60分)	平泳ぎ 13:15(45分) スタッフ★	筋コン・簡コン 13:00(30分) スタッフ★	ラララ サー・キット③ 13:00～14:00 (60分)	1月:下半身 2月:MIX 3月:上半身	ラララ サー・キット& 姿勢・シャキーン③ 13:00～14:00 (60分)	フィットネス フラ 13:15(45分) 川西★	スイム・中級 12:30(45分) スタッフ★★	お腹引き締め 13:00(20分) スタッフ★	スイム・4泳法 12:15(45分) スタッフ★	ルーシーダットン (自己整体ヨガ) 13:00(45分) 池の畠★				
14:00	ボールストレッチ 14:00(30分) スタッフ★	ラララ サー・キット ライト④ 14:15～15:15 (60分)			筋コン・簡コン④ 14:15～15:15 (60分)	水中ウォーキング 15:00(30分) スタッフ★ ※2コース	バレエ・ストレッチ (ハピ・バス) 14:00(45分) 小林★	姿勢改善 ストレッチ④ 14:15～15:15 (60分)	新レッスン 3コース定員20名 15:00(30分) 小林★ ※3コース	ラララ サー・キット③ 13:00～14:00 (60分)	ムービング ヨガ 14:30(45分) 森上★	ワク・楽体操④ 14:15～15:15 (60分)	2コース定員15名 水中ウォーキング 15:00(30分) スタッフ★ ※2コース	ボールストレッチ 13:45(30分) スタッフ★	スイム・上級 13:30(45分) 古川★★★				
15:00	健美操 15:00(45分) 木脇★	14:15～15:15 (60分)												3コース定員20名 アクアエクササイズ 15:00(30分) 伊藤★ ※3コース					
16:00		ス	子ども水泳教室 幼児クラス 15:45～16:45 1コース			ス	子ども水泳教室 幼児クラス 15:45～16:45 1コース			ス	子ども水泳教室 幼児クラス 15:45～16:45 1コース		有料	ミズノ・ダンス スクール B. T. DANCE 16:00～17:30 (90分) 体験価格:500円					
17:00		ス	子ども水泳教室 小学生クラス 17:10～18:15 2コース			ス	子ども水泳教室 小学生クラス 17:10～18:15 2コース			ス	子ども水泳教室 小学生クラス 17:10～18:15 3コース		有料	子どもスクール キッズチア キッズクラス 16:30～17:20 (50分)					
18:00	有料 ダンススクール RUMIクラス 18:00～19:45 (105分)													子どもスクール キッズチア ジュニアクラス 17:30～18:30 (60分)					
19:00			パワーヨガ 19:00(45分) 黒岩★★～★★				スイム上級 19:00(45分) 大野★★★★				ピラティス 19:00(45分) 西原★★～★★		スイム トレーニング 19:00(45分) スタッフ★★★★	ボディメイク 18:50(45分) 野間★～★★					
20:00	ヤムナ 20:00(45分) 高橋★			有料 ストリートダンス 20:00～21:00 (60分) 毛利				リズム& アイソレーション 20:00(45分) YUUKI★											
21:00																			

スイムクラス参加対象基準 ～ご自身の泳力を合うクラスへご参加ください～

- スイム入門：クロール20m完泳を目指す方
- スイム初級：クロール40m完泳を目指す方
- スイム中級：クロールと背泳ぎが泳ぐことができ、平泳ぎ・バタフライの習得を目指す方
- スイム上級：4泳法を泳ぐことができ、さらに泳ぎを極めたいという方

スタジオ・プールの定員について

“密”を回避し、参加者様同士の
充分な距離を保ちながら
スタジオ:20名 プール:15名
※アクアエクササイズ:20名
の定員といたします



フィットネスクラブ
ミズノウエルネス 06-6606-3751

ミズノウェルネス本店スタジオ・プール レッスンのご案内

プログラム難易度 ★ 初級

★★ 中級 ★★★ 上級

●スタジオ● しっかり汗をかきたい方はコレ!!

はじめてエアロ	30分	★	エアロビクスの基本的な動きを取り入れながら音楽と共に身体を動かしていく初心者向けレッスンです。エアロビクスが初めての方でもご参加可能です。
Simpleエアロ	45分	★★	シンプルなエアロビクスの動きを取り入れながらエネルギーッシュな音楽と共に身体を動かしていくレッスンです。楽しみながら身体を動かしていきましょう。
Softエアロ	45分	★★	ベーシックステップから少し難易度が高めのステップまでを徐々に展開していくプログラムです。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。
Naturalエアロ	45分	★★	エアロビクスに慣れてきたという方にお勧めのクラスです。様々なステップを取り入れ、爽快な音楽でしっかりと汗をかきます。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。
リズム&アイソレーション	45分	★	音楽のリズムと体幹を意識しながら身体の細部を動かすアイソレーションと、ダンスの簡単なステップを行います。
筋コン簡コン	30分	★	ダンベルとステップ台を活用した、30分間のプログラムです。上半身、下半身、複合パートに分かれます。初めての方、汗をかきたい方、全身を引き締めたい方にお勧めです。

●スタジオ● からだを大きく使って踊りたい方はコレ!!

フィットネス・フラ	45分	★	ロマンティックなハワイアンの調べで踊るフラ（踊り）。気分を明るく、楽しくさせます。
-----------	-----	---	---

●スタジオ● 筋肉を意識して、しなやかなカラダを作りたい方はコレ!!

キレイBody	20分	★	関節をほぐし、筋肉を意識しながら脂肪燃焼の効果を高めています。しなやかな筋肉をつけて、キレイなBodyを手に入れましょう☆
ポールストレッチ	30分	★	背骨周りの筋肉をゆるめ、背骨を正しい位置に戻す「ポール」を使用したレッスンです。
お腹引き締め!!	20分	★	腹筋を中心にはじめ、筋肉を鍛え、骨格の歪みや姿勢を改善していくエクササイズです。
ピラティス	45分	★～★★	コア（体幹）の筋肉を鍛え、骨格の歪みや姿勢を改善していくエクササイズです。

●スタジオ● 心を静めて、カラダを動かしたい方はコレ!!

リラックスヨガ	45分	★	正しい姿勢、呼吸法、瞑想法を自然の摂理に従って実施します。心身のリラックスと、ストレス発散に最適☆
ムービングヨガ	45分	★	流れるような動きの中で筋肉をリラックスさせることで、身体の力みをなくし痛みのある箇所や、動きづらくなっている箇所の改善を行います。
健美操	45分	★	身体のバランスを整え血液の流れを良くし気分を爽快に。健やかに美しくいきいきと自分をコントロールし、日々のストレスに負けない力を身につけましょう。
ルーシーダットン	45分	★	タイに古くから伝わる自己整体法。運動が苦手な方も楽しめます。呼吸や姿勢を意識しながら左右対称に身体を丁寧に整えます。腰痛の改善、ウエストの引き締めたい方におすすめです。
ボディメイク	45分	★～★★	自重トレーニングを中心とした筋力トレーニングのクラスです。アウターマッスルとインナーマッスルを強化し、美しいボディを目指しましょう。
パワーヨガ	45分	★～★★	難易度の高いポーズにもチャレンジしていただけるクラスです。呼吸と向き合い、日々の疲れを発散していきましょう！

●スタジオ● 心も、カラダも休めてリフレッシュしたい方はコレ!!

ストレッチモーニングストレッチ	20分	★	柔軟性を高め、心身のリラックスにつながります。どなたでも参加できる基本のクラスです。全身の血液循環の促進、関節痛の緩和にも効果が期待できます。
バレエストレッチ（ハピバス）	45分	★	『ストレッチ』+『姿勢・体幹トレーニング』+『バレエステップ』の3部構成となり、無理なくゆったりと楽しめるクラスです。美しくキレイな姿勢を手に入れませんか？
ヤムナボディローリング	45分	★	ボールをさまざまな方法で使い、筋肉を再教育し、骨を刺激します。身体に良い変化が現れます！！（ボールレンタル 300円）
ヤムナフットフィットネス	20分	★	フットウェイカーズを使い、足を引き締め、強くし、柔軟にするコンディショニングレッスンです。（ウェイカーズレンタル 100円）

●プール● プールの中で、しっかり脂肪燃焼したい方はコレ!!

水中ウォーキング	30分	★	関節への負担が少なく、膝痛・腰痛の方にオススメ★水の抵抗を利用して、色々な歩き方が体験できるレッスンです。
アクアビクス	30分	★	「浮力」「抵抗」「水圧」水の特性を利用しての水中運動です。全身持久力の向上・脂肪燃焼に効果的です。音楽に合わせて楽しく動かしましょう。

●プール● 少しでも上手に泳ぎたい方はコレ!!

スイム入門	30分	★	クロール20m完泳を目指すクラスです。浮いたり潜ったり泳ぎの基礎を中心に練習、20m完泳を目指します。
スイム初級	45分	★	40m完泳を目指すクラスです。4泳法の基礎となる泳ぎを練習します。
スイム中級	45分	★★	クロール・背泳ぎを泳ぐことができ、平泳ぎ・バタフライの習得を目指すクラスです。
スイム上級	45分	★★★	4泳法を泳ぐことができ、各種目の泳力・スキルを高めます。また、より長い距離を泳ぐことを目的としたクラスです。
スイムトレーニング	45分	★★★	スピード、持久力、パワーアップなどテーマに水泳に基づき、泳力の向上を目指します。楽に早く長時間泳げるような泳ぎ方をマスターしましょう。
スイム4泳法	30分・45分	★	20m泳げない方も大丈夫。4泳法を基礎から練習していき、習得を目指すクラスです。
平泳ぎ	45分	★★	20m泳げない方も大丈夫。平泳ぎに特化し、基礎から応用の泳ぎを練習します。
クロール＆バタフライ	45分	★★	20m泳げない方も大丈夫。クロールとバタフライに特化し、基礎から応用の泳ぎを練習します。
バタフライ＆平泳ぎ	45分	★★	20m泳げない方も大丈夫。バタフライと平泳ぎに特化し、基礎から応用の泳ぎを練習します。

●プール● スイミング有料レッスン

グループフォームアドバイス	45分	★	毎週火曜、木曜日の開講です。少人数制の目的別水泳教室です。事前、申込みが必要となります。
---------------	-----	---	--

