





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		ラ ラララ サーキット①		ラ サークット& 姿勢シャキーン①			休 館 日	ラ ワク楽体操①			ラ 姿勢改善 ストレッチ①						ラ モーニング ストレッチ			9:00
30	モーニング ストレッチ 9:30(20分) スタッフ★	9:15～10:15 (60分)		モーニング ストレッチ 9:30(20分) スタッフ★	9:15～10:15 (60分)			モーニング ストレッチ 9:30(20分) スタッフ★	9:15～10:15 (60分)		モーニング ストレッチ 9:30(20分) スタッフ★	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★			30
10:00																				10:00
30	Softエアロ 10:15(45分) 角田★★	ラ 姿勢改善 ストレッチ②	2コース定員15名	時間変更	ラ ラララ フィット②	1コース定員15名		Softエアロ 10:15(45分) 西原★★	ラ 筋コン簡コン②	2コース定員15名	はじめてエアロ 10:30(30分) スタッフ★	ラ ラララ サーキット ライト②	1コース定員15名	Simpleエアロ 10:15(45分) 坂本★★			Naturalエアロ 10:15(45分) 岩下★★		1コース定員15名	30
11:00	キレイBody 11:20(20分) 高橋★	10:30～11:30 (60分)	水中ウォーキング 10:45(30分) スタッフ★	時間変更	10:30～11:30 (60分)	有料			10:30～11:30 (60分)	水中ウォーキング 10:45(30分) スタッフ★		10:30～11:30 (60分)	1コース定員15名						1コース定員15名	11:00
30			スイム入門 11:30(30分) スタッフ★	時間変更		グループフォーム 11:15(45分) 村上★ 1コース				グループフォーム 11:30(45分) 村上★ 1コース									1コース定員15名	30
12:00	リラクセスヨガ 12:00(45分) 原田★		1コース定員15名			1コース定員15名		ピラティス 11:45(45分) 古澤★			リラクセス ヨガ 11:40(45分) 津田★			筋コン簡コン 11:30(30分) スタッフ★			ストレッチ 12:00(20分) スタッフ★			12:00
30			スイム4泳法 12:15(45分) スタッフ★			スイム初級 12:15(45分) スタッフ★				スイム中級 12:30(45分) スタッフ★★			1コース定員15名	1月:上半身 2月:下半身 3月:MIX			スイム4泳法 12:30(45分) 古川★			30
13:00		ラ サークット& 姿勢シャキーン③	1コース定員15名		ラ ラララ サーキット③	1コース定員15名		筋コン簡コン 13:00(30分) スタッフ★	ラ ラララ サーキット③		フィットネス フラ 13:15(45分) 川西★	ラ サークット& 姿勢シャキーン③		お腹引き締め 13:00(20分) スタッフ★			ルーシーダットン (自己整体ヨガ) 13:00(45分) 池之畑★			13:00
30		13:00～14:00 (60分)	スイム中級 13:15(45分) スタッフ★★	お腹引き締め 13:30(20分) スタッフ★	13:00～14:00 (60分)	平泳ぎ 13:15(45分) スタッフ★		1月:下半身 2月:MIX 3月:上半身	13:00～14:00 (60分)			13:00～14:00 (60分)				1コース定員15名	スイム上級 13:30(45分) 古川★★★			30
14:00	ボールストレッチ 14:00(30分) スタッフ★	ラ ラララ サーキット ライト④			ラ 筋コン簡コン④	2コース定員15名		バレエストレッチ (ハビバス) 14:00(45分) 小林★	ラ 姿勢改善 ストレッチ④	新レッスン 3コース定員20名	ムービング ヨガ 14:30(45分) 森上★	ラ ワク楽体操④	2コース定員15名							14:00
30		14:15～15:15 (60分)			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				アクアビクス 15:00(30分) 小林★ ※3コース			水中ウォーキング 15:00(30分) スタッフ★ ※2コース							30
15:00	健美操 15:00(45分) 木脇★		ス																	15:00
30																				30
16:00			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					子ども水泳教室 幼児クラス 15:45～16:45 1コース	有料		子ども水泳教室 幼児クラス 15:45～16:45 1コース	有料						16:00
30											子どもスクール キッズチア キッズクラス 16:30～17:20 (50分)									30
17:00			ス		ス															17:00
30			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					子ども水泳教室 小学生クラス 17:10～18:15 3コース	有料		子ども水泳教室 小学生クラス 17:10～18:15 3コース							30
18:00	有料																			18:00
30	ダンススクール RUMIクラス 18:00～19:45 (105分)																			30
19:00								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★★★									19:00
30																				30
20:00	ヤマナ 20:00(45分) 高橋★		有料					リズム & アイソレーション 20:00(45分) YUUKI★												20:00
30																				30
21:00																				21:00
30																				30

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
十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

		
スタッフの体調管理	スタッフの感染予防	教室・スクール内での 衛生管理
		筋コンディショニング系
消毒	換気	有酸素系
		コンディショニング系
		リラックス系
		スイム系
		有料: 有料教室
		ラ: ラララ プログラム
		ス: キッズスクール






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

ミズノウエ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す。
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、爽やか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調の踊り。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!!			
 ケレイ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きます。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	★	腹筋を中心に体幹の筋力アップ！を目指す、トレーニングのクラスです。
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、身体のか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やかに。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 (ハビバス)	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。

週に1度のミズノで習い事フィットネススタート!

らくらく健康エクササイズ

ラララサーキット

無料体験会開催!

ラララサーキットの体験をご希望の方は、スタッフまでお気軽にお問い合わせください!

