

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 2021年 4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 30- | 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 9:10～10:20 (70分) | | 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④ 9:10～10:20 (70分) | | 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⑦ 9:10～10:20 (70分) | 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⑩ 9:10～10:20 (70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★ | 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★ | 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★ | モーニング ストレッチ 9:30(20分) スタッフ★ | 9:00 -30 | |
| 10:00 30- | Softエアロ 10:15(45分) 角田 ★～★★ | 2コース定員15名 水中ウォーキング 10:30(30分) スタッフ★ | 先着順にて 20名 9:00よりチケットを 配布します。 | 2コース定員15名 水中ウォーキング 10:30(30分) スタッフ★ | ラララ フィット⑤ 10:40～11:50 (70分) | ヤムナボディ ローリング 11:00(45分) 八木 ★ 20名先着 | Softエアロ 10:30(45分) 西原 ★～★★ | ラララ フィット⑧ 10:40～11:50 (70分) | 2コース定員15名 水中ウォーキング 10:30(30分) スタッフ★ | 筋コン簡コン 10:30(30分) スタッフ★ | ラララ サー・キット⑪ 10:40～11:50 (70分) | 4月:上半身 5月:下半身 6月:MIX | クロー・ル&バタフライ 11:00(45分) 青野★★ | 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 スイム入門 11:45(30分) 利藤 ★ | 9:00 -30 | | |
| 11:00 30- | キレイBody 11:20(20分) 高橋★ | ラララ サー・キット② 10:40～11:50 (70分) | 1コース定員15名 スイム入門 11:15(30分) 村上 ★ | 1コース定員15名 マムナボディ ローリング 11:00(45分) 八木 ★ 20名先着 | ラララ フィット⑥ 13:40～14:50 (70分) | ヤムナフット 12:40(20分) 八木 ★ | 休 | ラララ フィット⑨ 13:40～14:50 (70分) | 1コース定員15名 スイム初級 12:15(45分) 村上 ★ | ピラティス 11:50(40分) 古澤 ★ | ラララ サー・キット フリー | 4月:下半身 5月:上半身 6月:MIX | バタフライ&平泳ぎ 12:00(45分) 青野★★ | 筋コン簡コン 11:30(30分) スタッフ★ | 1コース定員15名 スイム4泳法 12:30(45分) 古川★ | 1コース定員15名 スイム4泳法 12:30(45分) 利藤 ★ | 1コース定員15名 スイム4泳法 12:30(45分) 利藤 ★ | 11:00 -30 | |
| 12:00 30- | リラックスヨガ 12:00(45分) 寺本 ★ | ラララ サー・キット フリー スイム4泳法 12:00(45分) 村上 ★ | 1コース定員15名 スイム4泳法 12:00(45分) 村上 ★ | 1コース定員15名 マムナフット 12:40(20分) 八木 ★ | ラララ サー・キット フリー スイム初級 12:15(45分) 村上 ★ | 休 | ラララ フィット⑩ 13:40～14:50 (70分) | 1コース定員15名 筋コン簡コン 13:00(30分) スタッフ★ | スイム中級 13:00(45分) 村上 ★★ | ラララ サー・キット フリー | 4月:下半身 5月:MIX 6月:上半身 | バタフライ&平泳ぎ 12:00(45分) 青野★★ | 1コース定員15名 スイム中級 13:00(45分) 青野★★ | 1コース定員15名 スイム4泳法 12:30(45分) 古川★ | 1コース定員15名 スイム4泳法 12:30(45分) 利藤 ★ | 12:00 -30 | | | |
| 13:00 30- | スイム中級 13:00(45分) 村上 ★★ | 1コース定員15名 スイム中級 13:00(45分) 村上 ★★ | 1コース定員15名 お腹引き締め 13:30(20分) 藤川/山下★ | 1コース定員15名 ラララ サー・キット⑥ 13:40～14:50 (70分) | 平泳ぎ 13:15(45分) 村上 ★ | ラララ サー・キット⑪ 13:40～14:50 (70分) | ラララ サー・キット⑫ 13:40～14:50 (70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 | スイム中級 13:00(45分) 村上 ★★ | ラララ サー・キット フリー | 4月:MIX 5月:上半身 6月:下半身 | 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 | 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 | 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 | 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 | 13:00 -30 | | | |
| 14:00 30- | ボールストレッチ 14:00(30分) スタッフ★ | ラララ サー・キット③ 13:40～14:50 (70分) | 1コース定員15名 スイム中級 13:00(45分) 村上 ★★ | 1コース定員15名 ラララ サー・キット⑥ 13:40～14:50 (70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 | ラララ サー・キット⑬ 13:40～14:50 (70分) | ラララ サー・キット⑭ 13:40～14:50 (70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 | 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 | ラララ サー・キット フリー | 4月:MIX 5月:上半身 6月:下半身 | 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 | 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 | 2コース定員15名 スイム上級 13:30(45分) 安川★ | 2コース定員15名 スイム上級 13:30(45分) 古川★★★ | 14:00 -30 | | | |
| 15:00 30- | 健美操 15:00(45分) 木脇★ | ス | | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | 15:00 -30 | | |
| 16:00 30- | 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 | 子ども水泳教室 幼児クラス 16:10～17:10 (60分) | 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 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 17:30～18:30 (60分) | 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 幼児クラス 15:45～16:45 1コース | 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 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 | ミズノダンス スクール B. T. DANCE 16:00～17:30 (90分) | 体验価格:500円 | 有料 | ミズノダンス スクール B. T. DANCE 16:00～17:30 (90分) | 体验価格:500円 | 16:00 -30 | | |
| 17:00 30- | 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 2コース | 子ども水泳教室 小学生クラス 17:30～18:30 (60分) | 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 2コース | 子ども水泳教室 小学生クラス 17:30～18:30 (60分) | 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 2コース | 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 | 子ども水泳教室 小学生クラス 17:10～18:15 3コース | 有料 | ミズノダンス スクール B. T. DANCE 16:00～17:30 (90分) | 体验価格:500円 | 17:00 -30 | | | | |
| 18:00 30- | ダンススクール RUMIクラス 18:00～19:45 (105分) | 1コース定員15名 スイム4泳法 19:00(30分) スタッフ★ | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | 18:00 -30 | | |
| 19:00 30- | スイム4泳法 19:00(30分) スタッフ★ | パワーヨガ 19:00(45分) 黒岩 ★～★★ | TOMOクラス 18:30～(60分) ※4月末で閉講 | スイム上級 19:00(45分) 大野 ★★★★ | ピラティス 19:00(45分) 西原 ★～★★★ | リズム & アイソレーション 20:00(45分) YUUKI★ | スイム トレーニング 19:00(45分) 野間 ★～★★★ | ボディメイク 18:50(45分) 山下 ★★★ | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | 19:00 -30 | | |
| 20:00 30- | ヤムナ 20:00(45分) 高橋★ | ストリートダンス 20:00～21:00 (60分) 毛利 | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | ス | 20:00 -30 | | |
| 21:00 30- | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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!!

| | | | |
|--------------|-----|------|--|
| Simpleエアロ | 45分 | ★～★★ | シンプルなエアロピ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 | ★～★★ | エアロピ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 | ★ | 流れのよきの動きの中で筋肉をリラックスさせることで、身体の力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。 |
| アクアエクササイズ | 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 ラララサークット Lalala Circuit

無料体験会開催!

ラララサークットの体験をご希望の方は、スタッフまで

