

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							休館日													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★			30
10:00																				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★		Softエアロ 10:30(45分) 西原 ★～★★	ラララ フィット⑧ 10:40～11:50 (70分)		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)	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 ★～★★			30
11:00		ラララ サーキット② 10:40～11:50 (70分)	1コース定員15名	ヤムナボディローリング 11:00(45分) 八木 ★ 20名先着							4月:上半身 5月:下半身 6月:MIX									11:00
30	キレイBody 11:20(20分) 高橋★		スイム入門 11:15(30分) 村上 ★		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			クロール&バタフライ 11:00(45分) 青野★★					1コース定員15名	30
12:00			1コース定員15名								リラクゼーション ヨガ 11:40(45分) 寺本 ★			筋コン簡コン 11:30(30分) スタッフ★					スイム入門 11:45(30分) 利藤 ★	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 ★	ヤムナフット 12:40(20分) 八木 ★				ピラティス 11:50(40分) 古澤 ★	ラララ サーキット フリー			ラララ サーキット フリー	1コース定員15名	バタフライ&平泳ぎ 12:00(45分) 青野★★			ストレッチ 12:00(20分) スタッフ★		1コース定員15名	30
13:00		12:10～13:20 (70分)	1コース定員15名											1コース定員15名	お腹引き締め 13:00(20分) スタッフ★				スイム4泳法 12:30(45分) 利藤 ★	13:00
30			スイム中級 13:00(45分) 村上 ★★	お腹引き締め 13:30(20分) 藤川/山下★				筋コン簡コン 13:00(30分) スタッフ★	12:10～13:20 (70分)		フィットネス フラ 13:15(45分) 川西 ★	ラララ サーキット⑫ 13:40～14:50 (70分)		スイム中級 13:00(45分) 青野★★			ルーシーダットン (自己整体ヨガ) 13:00(45分) 池之畑 ★			30
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③ 13:40～14:50 (70分)						バレエストレッチ (ハビバス) 14:00(45分) 小林 ★	ラララ サーキット⑨ 13:40～14:50 (70分)					ボールストレッチ 13:45(30分) 安川 ★					スイム4泳法 12:30(45分) 利藤 ★	14:00
30											ムービング ヨガ 14:30(45分) 森上 ★									30
15:00	健美操 15:00(45分) 木脇 ★		ス			2コース定員15名														15:00
30						水中ウォーキング 15:00(30分) スタッフ★ ※2コース														30
16:00			子ども水泳教室	ス		子ども水泳教室														16:00
30			幼児クラス 15:45～16:45 1コース	子どもスクール		幼児クラス 15:45～16:45 1コース					子どもスクール キッズクラス 16:30～17:20 (50分)			子ども水泳教室	幼児クラス 15:45～16:45 1コース					30
17:00			ス			ス								ス						17:00
30			子ども水泳教室	ス		子ども水泳教室								子ども水泳教室						30
18:00	有料		小学生クラス 17:10～18:15 2コース	子どもスクール		小学生クラス 17:10～18:15 2コース								小学生クラス 17:10～18:15 3コース						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	スポーツ教室 小学生クラス 17:30～18:30 (60分)																30
19:00			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 ★～★★				ピラティス 19:00(45分) 西原 ★～★★												19:00
30																				30
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 ★												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

消毒

換気

筋コンディショニング系

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

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!!			
Simpleエアロ	45分	★～★★	シンプルエアロピ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、身体のカ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

