FITNESS CLUB Gofuku-cho

6月レッスンスケジュール

…初めての方でも始めやすいレッスンです。

※祝日の営業時間は18：30までとなります。

月

5Fプール
- 10:00 (25M 5コース)
- 10:30-11:00 水中ウォーキング 漆畑
- 11:10-11:40 初心者クロール 漆畑
- 11:50-12:20 クロール 息継ぎ編 漆畑

3Fスタジオ
- 11:30-12:15 初中級エアロ 塙
- 13:00-13:45 ZUMBA gold 秋山
  - ズンバが初めての方おすすめ！
- 19:00-19:50 アロマリンパ リフレクソロジー 塙
  - ★持ち物★ ・バスタオル ・フェイスタオル ・靴下
- 20:05-20:50 ボクササイズ 石川

4Fスタジオ
- 10:30-12:15 リフレッシュヨガ 原田
- 13:15-14:00 ストレッチヨガ 椿
- 14:15-15:00 ファットバーンエアロ 北山
- 15:30-16:45 コアメイキング 北山
- 18:45-19:30 エアロ＆シェイプ 北山
- 20:00-20:45 リラックスヨガ 早川

5Fプール
- 15:00-16:00 ジュニアスイミングスクール 2コース使用
- 16:00-17:00 ジュニアスイミングスクール 3コース使用
- 17:00-18:00 ジュニアスイミングスクール 3コース使用
- 19:00-19:45 楽しく泳ごう スタッフ

火

5Fプール
- 10:00 (25M 5コース)
- 10:40-11:10 水中ウォーキング 漆畑
- 11:20-11:50 アクアビクス 漆畑
  - ↑23名以上3コース
- 12:05-12:50 初級バタフライ 漆畑
- 15:00-16:00 ジュニアスイミングスクール 2コース使用
- 16:00-17:00 ジュニアスイミングスクール 3コース使用
- 17:00-18:00 ジュニアスイミングスクール 3コース使用
- 19:00-19:45 平泳ぎ アヤベ

3Fスタジオ
- 10:20-11:05 初級エアロ 塙
- 11:30-12:30 フィットネスベリー AKI
- 14:15-14:45 バランスボール スタッフ
  - 7名限定
- 18:30-19:15 ベーシックヨガ 早川
- 19:30-20:00 ボディシェイプ 大原
- 20:15-21:00 ZUMBA U-ko

4Fスタジオ
- 10:30-11:00 ストレッチポール スタッフ
- 11:25-12:15 1・2・3(5)週目 リンパストレッチ / 4週目 アロマリンパ リフレクソロジー 塙
  - アロマリンパ リフレクソロジー(4週目) ★持ち物★ ・バスタオル ・靴下
- 13:15-14:00 初級ステップ 中澤
- 14:15-15:00 フィットネスサーキット 北山
- 15:15-15:30 リラックスストレッチ 北山
- 18:45-19:30 女子専用！12名限定！トランポリンの上で楽しくエクササイズ 担当：ナイエベ / 女子トレ トランポリン 19：30-19：50
- 20:00-20:45 BodyMakeWorkout 佐野

木

5Fプール
- 10:00 (25M 5コース)
- 10:30-11:00 水中ウォーキング 松永
- 11:20-11:50 アクアビクス 北山
  - ↑23名以上3コース
- 12:10-12:50 平泳ぎ 松永
- 13:00-13:40 はじめて背泳ぎ 松永
- 15:00-16:00 ジュニアスイミングスクール 2コース使用
- 16:00-17:00 ジュニアスイミングスクール 3コース使用
- 17:00-18:00 ジュニアスイミングスクール 3コース使用
- 18:30-19:30 みんなで練習会!! (インストラクターなし) 18：30-19:30

3Fスタジオ
- 11:20-11:50 健康ストレッチ 漆畑
- 12:05-12:50 ファットバーンエアロ ～初級編～ 塙
- 13:05-13:50 ZUMBA 秋山
- 19:00-19:45 第2、第4週 ZUMBA TOSHI
- 20:00-20:45 U-JAM fitness TOSHI
- 20:55-21:20 スタジオ開放 (出入り自由)

4Fスタジオ
- 10:20-11:05 フィットネスサーキット 北山
- 12:25-13:10 アロマヨガ Mayo
  - 2. 9. 16. 23限定
- 14:00-14:45 初級ステップ 漆畑
- 15:00-15:45 足裏健康教室 漆畑
- 19:00-19:45 第1、第3、第5週 ピラティス TOSHI
- 20:00-20:45 NEW POWER HIPNESS ナイエベ
  - 9. 16. 23. 30 限定
  - 定員20名 女性限定

金

5Fプール
- 10:00 (25M 5コース)
- 10:30-11:00 水中ウォーキング 松永
- 11:10-11:40 はじめてクロール 松永
- 11:50-12:20 クロールで泳ごう!! 松永
- 15:00-16:00 ジュニアスイミングスクール 2コース使用
- 16:00-17:00 ジュニアスイミングスクール 3コース使用
- 17:00-18:00 ジュニアスイミングスクール 3コース使用
- 19:00-19:30 アクアビクス 北山
  - ↑23名以上3コース

3Fスタジオ
- 10:15-11:00 バレトン 小林
- 12:30-13:15 初級エアロ 漆畑
- 13:30-14:15 ZUMBA U-ko
- 14:30-15:15 ラテンビート U-ko
- 15:30～16:00 ダンス基礎トレ30 U-ko
- 19:00-19:45 初級エアロ 下村

4Fスタジオ
- 11:10-12:00 骨盤調整ヨガ 小林
- 12:15-13:00 NEW POWER HIPNESS ナイエベ
  - 10. 17. 24 限定
  - 定員20名 女性限定
- 13:45-14:15 らくらくエアロ 石川
  - 3. 10. 17 限定
- 15:00-15:45 初心者ヨガ 高野
- 16:00-16:45 指ヨガ呼吸法 高野
- 18:45-19:30 デトックスヨガ 早川
- 20:15-21:00 ファットバーンエアロ 北山

※平日の営業時間は22：00までとなります。

土

5Fプール
- 10:00 (25M 5コース)
- ↓23名以上3コース
- 11:00-11:25 アクアボール アヤベ
  - 4. 11. 25限定
- 11:45-12:30 プールお楽しみイベント (隔週)
- 13:00-14:00 ジュニアスイミングスクール 3コース使用
- 14:00-15:00 ジュニアスイミングスクール 3コース使用
- 15:00-16:00 ジュニアスイミングスクール 3コース使用

3Fスタジオ
- 11:20-12:05 リフレッシュヨガ 稲葉
- 14:00-15:00 ジュニア器械体操 3歳～幼稚園
- 15:00-16:00 ジュニア器械体操 小学生（初級）
- 16:00-17:00 ジュニア器械体操 小学生（上級）

4Fスタジオ
- 10:20-11:05 やさしいステップ 大原
  - 定員20名 女生限定
- 11:20-12:05 NEW POWER HIPNESS ナイエベ
  - ↑11. 18. 25 限定
- 12:30-13:15 瞑想ヨガ 稲葉
  - 4. 11. 25 限定
- 13:55-14:35 健康ストレッチ 塙
- 14:50-15:35 シェイプアップ体操 大原
- 16:00-16:45 ベーシックヨガ 多々良(郁)
  - 11. 18. 25限定
- 19:00-19:45 ベーシックヨガ 多々良(芳)

※土曜日の営業時間は20：30までとなります。

TRX トレーニング
場所：ジムエリア
日時：毎週火曜 TRX ベーシック 20：10～20：50（2部制）
毎週木曜 TRX ベーシック 19：10～19：50（2部制）
毎週金曜 コア＆ストレッチ 13：15～13：30

日

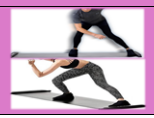
5Fプール
- 10:00 (25M 5コース)
- 14:00-14:50 プールお楽しみイベント (隔週)

3Fスタジオ
- 10:30-11:15 ベーシックヨガ Mayo
- 13:00-13:50 アロマリンパ リフレクソロジー 塙
  - ★持ち物★ ・バスタオル ・フェイスタオル ・靴下
- 15:00-15:45 ピラティス 野崎
  - 26限定
- 16:00-16:45 初心者ダンストレ ももこ
  - 19. 26限定
  - メイン曲♪ Perfume 『Magic of Love』

4Fスタジオ
- 11:30-12:15 ボディメイクヨガ Mayo
- 12:30-12:50 女子トレ トランポリン
  - 女子専用！12名限定！トランポリンの上で楽しくエクササイズ 担当：ナイエベ
- 14:00-14:45 初級エアロ 太田
- 15:10-15:25 コアトレ15 スタッフ
- 15:40-15:55 ストレッチポール15 スタッフ

※日曜日の営業時間は18：30までとなります。

スライドボード
場所：3Fファンクショナルエリア
日時：毎週火曜 13：50～14：00 / 19：00～19：10
毎週金曜 19：50～20：00



FITNESS CLUB Gofuku-cho

6月レッスンスケジュール

◆プールレッスン◆

【水中歩行・アクアビクス】

プログラム名	時間(分)	強度	内容
アクアビクス	30・45	●●○	音楽に合わせながら、水の特性を利用し楽しく脂肪燃焼♪
アクアボール	25	●●○	音楽に合わせて軽いボールを使いながら全身エクササイズ
アクアダンベル	25	●●○	プール用のダンベルを使用し音楽に合わせて動き全身シェイプアップ
水中ウォーキング	30	●○○	朝から健康づくりを目的とした水中ｳｫｰｷﾝｸﾞのｸﾗｽです。

【泳 法】

プログラム名	時間(分)	強度	内容
背泳ぎ	45	●○○	背泳ぎの基本からゆっくり進めていくｸﾗｽです。
初級バタフライ/初級平泳ぎ	30	●○○	バタフライ、平泳ぎの基本からゆっくり進めていくｸﾗｽです。
みんなで練習会!!	60		メニューを提供し、会員様による自主練習となります。
初心者クロール	45	●○○	クロールの基本からゆっくり進めていくｸﾗｽです。
クロール　息継ぎ編	29	●●○	呼吸を練習していくクラスです。
水慣れ	30	●○○	水中でたくさん泳ぎながら、潜る浮く進むの水泳基礎をマスター！

●土曜日・お楽しみイベント(隔週) 45分	●日曜日・週替わりイベント(隔週) 50分
6/18　『背泳ぎ』　担当：漆畑	6/12　『1から初める平泳ぎ』　担当：漆畑
6/25　『ワンポイントアドバイス』担当：漆畑	

◇スタジオレッスン◇

【ヨガ】

プログラム名	時間(分)	強度	内容
リフレッシュヨガ	45	●○○	ﾖｶﾞでｺｺﾛとｶﾗﾀﾞのﾘﾌﾚｯｼｭをしましょう。初心者
リセットヨガ	45	●○○	ヨガのポーズで血液、リンパ液の循環、抵抗力向上、自律神経に影響を与え心身に調和をもたらします。
ボディメイキングヨガ	45	●●○	ヨガを通じて、健康的に引き締まった身体づくりを目指します。
リラックスヨガ	45	●○○	ゆったりとした呼吸と共に体をほぐし、心と体のバランスを整えていきます。
デトックスヨガ	45	●○○	内臓機能を高めるポーズで血液、リンパの流れを良くし、老廃物を外に出しやすくしていきます。
フローヨガ	45	●○○	呼吸に合わせて心地よく身体を動かしていきます。無理なくご自分のペースで行ってください。
骨盤調整ヨガ	45	●○○	骨盤の歪みを整え綺麗な姿勢、代謝をUP,シェイプアップ効果あり
瞑想ヨガ	45	●○○	日常的に起こる不安や心配を静める練習をしましょう！呼吸法を取り入れながら誘導します。
ストレッチヨガ	45	●○○	簡単なｽﾄｯﾁとﾖｶﾞをｺﾗﾎﾞﾚｰｼｮﾝしたｸﾗｽです。
ベーシックヨガ	45	●●○	1つ1つのﾎﾟｰｽﾞと呼吸を通して丁寧に進めていく初心者から慣れた方まで参加頂けるｸﾗｽです。
初心者ヨガ	45	●○○	初心者向けのﾖｶﾞｸﾗｽで、座位ﾎﾟｰｽﾞを中心に行います。
指ヨガ呼吸法	40	●○○	手の刺激と呼吸を組み合わせることによって全身に働きかけ、 いつでもどこでも誰にでも、できる健康法です。「身体が硬い方」もおすすめです。
リンパヨガ	60	●○○	ｾﾙﾌﾘﾝﾊﾟｹｱとﾖｶﾞを組み合わせたｸﾗｽ。体内の流れをｽﾑｰｽﾞにし内側からの綺麗を目指します。

【エアロビクス】

プログラム名	時間(分)	強度	内容
らくらくエアロ	45	●○○	シンプルな動きの内容です。これからエアロビクスを始める方にもお勧めです。
初級エアロ	45	●○○	初心者の方からｴｱﾛﾋﾞｸｽに慣れてきた方を対象としたﾚｯｽﾝです。楽しみながら基礎体力の向上をめざします。
初中級エアロ	45・50	●●○	基礎ｽﾃｯﾌﾟの動きに慣れたら、ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟ！毎週違った動きを楽しんでいきましょう♪
ファットバーンエアロ	45	●●○	楽しく脂肪燃焼していくｸﾗｽです。
ファットバーンエアロ～初級編～	45	●○○	基本の動きを組み合わせ、楽しく脂肪燃焼していくｸﾗｽです。
エアロ＆シェイプ	45	●○○	初級のｴｱﾛﾋﾞｸｽに簡単な筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞを加えたｴｸｻｻｲｽﾞを行うｸﾗｽです。
ラテンビート	45	●○○	振り付けを楽しむよりもまずはﾘｽﾞﾑ･簡単なｽﾃｯﾌﾟに慣れていくｸﾗｽです。

【その他カルチャー】

プログラム名	時間(分)	強度	内容
ZUMBA	30・45	●●○	ﾀﾞｲﾅﾐｯｸな世界の音楽に合わせて体を動かせば自然にｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟ。老若男女楽しめるｸﾗｽです。Party Dance♪
ZUMBAGOLD	45	●○○	始めての方、初心者の方も楽しんで頂けるズンバです！
ダンス基礎トレ30	30	●○○	アイソレーションと基礎ステップの練習クラスです。初心者向けクラスです。
フィットネスサーキット	30・45	●○○	ﾁｭｰﾌﾞやﾀﾞﾝﾍﾞﾙを使って楽しく身体を鍛えていくｸﾗｽ。筋ﾄﾚ初心者の方にもおすすめです。
ボディシェイプ	30	●●●	マットを使ってコアを中心に全身の筋肉をバランスよく鍛えていくクラスです。
健康ストレッチ	30	●○○	ゆっくりｽﾄﾚｯﾁを行います。初めての方でも安心してご参加頂けます。
足裏健康教室	45	●○○	1･3･5週はｴｱﾛﾌｯﾄ(足裏・関節ほぐしﾌｨｼﾞｶﾙｴｸｻｻｲｽﾞ)2･4週は青竹体操とｽﾄﾚｯﾁで身体をほぐします。
バレトン	45	●○○	初めての方、健康な身体作りを目指す方にﾋﾟｯﾀﾘのｸﾗｽです。
シェイプアップ体操	45	●○○	身体全体を引き締める運動初心者にｵｽｽﾒなﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑです。
やさしいステップ	45	●○○	初めての方を対象にした台の昇り降りを取り入れた運動を行うｸﾗｽです。基本ｽﾃｯﾌﾟから行います。
初級ステップ	45	●○○	ｽﾃｯﾌﾟ台を使って音楽に合わせ昇降するｸﾗｽ。前半は基本、後半は色々な動きを組み合わせます。
アロマリンパリフレクソロジー	50	●○○	ｱﾛﾏｵｲﾙを使って、ご自身の足裏の反射区を刺激し,冷えやむくみ、内臓機能を改善していきます。
コアメイキング	15	●○○	体幹を鍛えて、バランスのとれた身体作りを目指します。
U-JAM Fitness	45	●●○	世界中の音楽を楽しみながら行える、スポーティーでクセになる有酸素運動です！
ピラティス	45	●○○	ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかで丈夫な筋肉にしていきましょう！
リンパストレッチ	50	●○○	リンパの流れを促しながら、ゆっくりとした呼吸でカラダ全身をストレッチしていきます。
POWER HIPNESS	45	●●○	グルーツバンドというオリジナルのトレーニングバンドを使って音楽に合わせながら楽しくヒップアップ！
ボクササイズ	45	●●●	簡単なパンチ動作とフットワークでストレス発散に加え、お腹周りを絞る有酸素運動です！
Body make workout	30	●●●	体幹を中心に全身の引き締めトレーニング

【ショートレッスン】

プログラム名	時間(分)	強度	内容
女子トレトランポリン	20	●●○	1人1台小さいトランポリンを使用し、曲に合わせてエクササイズ！10名限定。
コアトレ	15	●●◐	お腹と背中を短い時間に一気に鍛え上げます。目指すはくっきりした7パックとくびれ美人♪
ストレッチポール	15	◐○○	ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙを使って姿勢矯正をしていきます。一緒にﾘﾗｯｸｽしましょう♪

✿6月オススメショートレッスン✿

スライドボード　担当：ナイエベ

毎週火曜　13：50～14：00
　　19：00～19：10
毎週金曜　19：50～20：00

場所：3Fファンクショナルエリア

✿6月オススメレッスン✿

NEW

POWER HIPNESS　担当：ナイエベ

毎週木曜　20：00～20：45
毎週金曜　12：15～13：00
毎週土曜　11：20～12：05

場所：4Fスタジオ　※女性限定

パワーヒップネスとは
お尻のトレーニングに特化したメソッド
「Glute In Action -お尻を起こそう-」
考案者の 岡部友 監修
美尻トレーニングプログラム

✿スタジオレッスンについて✿

- ご参加いただいた方の間隔を確保するため**最大定員23名**で設定しております。
- レッスン遅刻は**開始5分まで**となります。
- ホットヨガについては当面休止し、常温ヨガとして実施させていただきます。

✿営業時間･休館日のご案内✿

・営業時間
【平日】10:00～22:00
【土曜日】10:00～20:30
【日曜･祝日】10:00～18:30

・休館日
毎週水曜日
年末年始
メンテナンス休館

・ご連絡先
☎ 054-273-7070

FITNESS CLUB Gofuku-cho