

2022.1 フィットネスクラブ スプレーザ レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:15-9:30 健康教室 捧	9:15-9:30 健康教室 捧			9:15-9:45 ロコモ予防 捧		
9:35-9:50 関節痛改善 捧	9:35-9:50 全身シェイブ 捧				9:00-10:00 体育スクール 幼児-2年生	
10:00-10:45 足裏健康体操 神原	10:00-10:30 パンチワークアウト 捧	10:00-10:45 バレエ ストレッチ 坪谷	10:00-10:45 朝のヨガ 理沙	10:00-10:45 バランスボール エクササイズ 捧	10:00-11:00 体育スクール 3-6年生	日曜 週替わり レッスン 別紙を ご確認ください
11:00-11:45 ラテンエアロ 神原	10:45-11:45 わくわく エアロ 坪谷	11:00-11:45 かんたん エアロ 坪谷	11:00-11:45 ZUMBA® 理沙	11:00-12:00 筋トレ & ストレッチ 石田	11:15-12:15 呼吸・体幹エクササイズ プリービクス 笠原	
12:00-12:45 健康教室 捧	12:00-13:00 骨盤呼吸 シェイブ 葛綿	12:00-12:45 健康教室 捧	12:00-13:00 骨ナビ体操 葛綿	12:15-13:00 健康教室 捧	12:30-13:15 週替わりレッスン シルクサスペンション 星 または ZUMBA GOLD® 理沙	
	13:15-14:00 機能改善 エクササイズ 捧	13:00-14:00 けんこうEX & リラックス 神原	13:15-14:00 シルク サスペンション™ 星			
			14:15-15:00 シェイプアップ バレエ 星		14:00-16:00 バレエスクール 個別指導 ※予約制	14:00-15:00 バレエスクール ヴァリエーションクラス ※月3回開催
15:45-16:45 体育スクール 幼児	15:45-16:45 バレエスクール 年少一年長			15:45-16:45 体育スクール 幼児		
16:45-17:45 体育スクール 1-3年生	16:45-17:45 バレエスクール 1-3年生	16:45-17:45 野球スクール ビギナーズクラス	16:45-17:45 HIPHOP ダンススクール 1-4年生	16:45-17:45 体育スクール 1-3年生		
17:45-18:45 体育スクール 4-6年生	17:45-18:45 バレエスクール 4-6年生	17:45-18:45 野球スクール アドバンスクラス	17:45-18:45 HIPHOP ダンススクール 4-6年生	17:45-18:45 体育スクール 4-6年生		
	女性専用!		女性専用!			
19:30-19:50 FTレ<全身> 捧	19:30-20:15 ホット シェイプヨガ あい	19:30-19:50 HIIT 脂肪燃焼 捧	19:30-20:15 パワーヨガ 中村	19:30-19:50 ボールストレッチ		
20:00-20:45 HIIT パンチ 捧	女性専用!	20:00-20:30 HIIT パンチ 捧	女性専用!	20:00-20:45 週替わりレッスン ZUMBA® 理沙 または HIIT パンチ		
20:50-21:10 HIIT 脂肪燃焼 捧	20:30-21:15 やさしいヨガ あい	20:40-21:00 ボールストレッチ 捧	20:30-21:15 ホット リラックスヨガ 中村			

レッスン内容のご案内

スタジオレッスン

レッスン名	時間	定員	運動強度	対象	内容
かんたんエアロ	45	17名	★☆☆☆	はじめての方～	かんたんな動きでエアロビクスに慣れるクラス
わくわくエアロ	60	15名	★☆☆☆	中級者～	かんたんエアロに慣れてきた方が対象の様々な動きを展開するクラス
ラデンエアロ	45	15名	★☆☆☆	はじめての方～	ラデン系の音楽に合わせてエアロビクスの要素で有酸素運動を行うクラス
骨盤呼吸シェイブ	60	18名	★☆☆☆	はじめての方～	骨盤周りをゆるめて、調整、強化、安定させてカラダをひきしめるクラス
骨ナビ体操	60	20名	★☆☆☆	はじめての方～	姿勢改善、肩こり腰痛を改善し「骨をたたい、骨で息して、関節緩えて、歪みづらいカラダを手に入れる」クラス
足裏健康体操	45	14名	★☆☆☆	はじめての方～	ヒザから下を多方面から刺激することで足全体を心地よい状態に調整するクラス
ブリービクス	60	17名	★☆☆☆	はじめての方～	呼吸のメカニズムを利用して体幹の力を引き出し、負担をかけない体使い方を練習するクラス
筋トレ&ストレッチ	60	18名	★☆☆☆	はじめての方～	低強度の有酸素運動と筋力トレーニングとストレッチを行い、全身の筋肉の調子を整えるクラス
けんこうEX&リラククス	60	15名	★☆☆☆	はじめての方～	筋力の向上と柔軟性の向上を目指しリラククスもできるクラス
バレエストレッチ	45	17名	★☆☆☆	はじめての方～	バレエの要素を取り入れて様々な動きやストレッチを行うクラス
ZUMBA®	45	17名	★☆☆☆	はじめての方～	世界各地の様々な音楽に合わせてダンスの動きで有酸素運動を行うクラス
朝のヨガ	45	16名	★☆☆☆	はじめての方～	ヨガの動きで、ストレッチや呼吸を行い、リラククスをするクラス/ ヨガの動きで体を目覚めさせるクラス
シルクサスペンション™	45	12名	★☆☆☆	はじめての方～	天井に吊った器具とハンモックを使って様々なストレッチとトレーニングを行うクラス ★県央地区初導入！（自社調べ）
クラシックバレエ トゥシューズクラス	60/30	12名	★☆☆☆	はじめての方～	音楽に合わせてクラシックバレエを行うクラス/トゥシューズをはいて練習をするクラス
シェイプアップバレエ	45	12名	★☆☆☆	はじめての方～	バーにつかまり、アップテンポな音楽に合わせ、バレエの動きで有酸素運動&筋トレを行い全身を引き締めていくクラス
バレトン® ソールシンセシス	60	15名	★☆☆☆	初級者～	音楽に合わせ、バレエとヨガの動きでストレッチや筋トレを行いカラダを整えシェイプアップをするクラス
機能改善エクササイズ	45	17名	★☆☆☆	はじめての方～	全身の筋肉や関節にストレッチや筋膜リリースを行い、本来あるべき状態に戻していくクラス
バランスボールエクササイズ	45	16名	★☆☆☆	はじめての方～	バランスボールを使って筋トレを行うクラス
パンチワークアウト	30	17名	★☆☆☆	はじめての方～	①にのうで、お尻のやさしい筋トレ ②音楽に合わせてパンチ動作 ③ストレッチ を行うクラス

HIITメニュー

HIIT 関節痛改善/Fトレ<全身>	15	17名	★☆☆☆	はじめての方～	筋膜リリース→ストレッチ→体操を順に行うことで効率よく可動域向上を目指します / 筋膜リリースを行うクラスです
HIIT 脂肪燃焼/全身シェイブ	20/15	17名	★☆☆☆	はじめての方～	カンタンな筋トレと、キツくない有酸素運動を、30秒ずつ交互に繰り返すことで効率の良い脂肪燃焼を目指すクラスです
HIIT パンチ	20/45	17名	★☆☆☆	はじめての方～	音楽に合わせてたのしくパンチ動作と筋トレを行うクラスです
ポールストレッチ	15/20	17名	★☆☆☆	はじめての方～	全身の筋肉や筋膜を気持ちよく伸ばします
健康教室	20/45	17名	★☆☆☆	はじめての方～	関節痛改善、可動域向上や筋力維持の運動をゆっくりと行う高齢者向けのクラスです
ロコモ予防	20	17名	★☆☆☆	はじめての方～	カラダを本来の状態に改善し、歩行力向上や転倒予防を行うクラスです

ホットスタジオレッスン

パワーヨガ	45	15名	★☆☆☆	はじめての方～	室温34～38℃湿度60～80%のスタジオで 運動量が多く、ポーズのキープ時間が長いホットヨガのクラス
ホットリラククスヨガ	45	15名	★☆☆☆	はじめての方～	室温34～38℃湿度60～80%のスタジオで主にリラククスを目的としたヨガのポーズをとるクラス
ホットシェイブヨガ	45	15名	★☆☆☆	はじめての方～	室温34～38℃湿度60～80%のスタジオで全身の筋トレとストレッチを行うクラス
やさしいヨガ	45	15名	★☆☆☆	はじめての方～	室温34～38℃湿度60～80%のスタジオで行う 初めての方向けのホットヨガのクラス

- ・「レギュラー会員」は全てのレッスンにご参加いただけます。
- ・「昼レギュラー会員」は9:00～17:00まで全てのレッスンに参加/施設利用できます。
- ・「夜レギュラー会員」は17:00～21:30まで(ホット含む)全てのクラスに参加/施設利用できます。
- ・「ヒートラッシュ会員」は全てのレッスンにご参加でき、マンツーマンダイエットプログラムを実施できます。
- ・HIIT会員は、赤い表記のレッスンのみご参加いただけます。

HIITとは…ストレッチと筋トレなど、運動を交互に行うことで普通の運動より約1.5倍の体脂肪燃焼効果があると言われていた運動方法です！

金曜 週替わりレッスン

7日, 28日

19:30-19:50
ポールストレッチ
理沙

20:00-20:45

ZUMBA®
理沙

14日, 21日

19:30-19:50
ポールストレッチ
捧

20:00-20:45

HIIT パンチ
捧

休講情報

1/11(火), 25(火)

健康教室, 全身シェイブ, パンチワークアウト が休講となります。

振替レッスンを、

1/5(水), 6(木)に 9:15～健康教室 9:35～全身シェイブ を行います。

予めご確認をお願いいたします。

土曜 週替わりレッスン

8日, 22日

12:30-13:15

ZUMBA GOLD®
理沙

15日, 29日

12:30-13:15

シルク
サスペンション™
星