

レッスン プログラム

	火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
11:00	ストレッチ 11:00～ (25分)		ストレッチ 11:00～ (25分)		ストレッチ 11:00～ (25分)		ボール ストレッチ 11:00～ (30分)		ストレッチ 11:00～ (25分)		★ ストレッチ 11:00～ (30分)	★印のレッスンは休講の場合がございます。 ★案内については更衣室入口手前の掲示板をご覧ください。
11:30											ボール★ ストレッチ 11:30～ (30分)	
12:00	美ボディ エクササイズ 11:30～ (45分)	水中 ウォーキング 11:40～ (30分)			ダンベル エクササイズ 11:30～ (45分)	水中 ウォーキング 11:40～ (30分)				水中 ウォーキング 11:40～ (30分)		
12:30												
13:00	ダンベル エクササイズ 12:30～ (45分)				バランス コーディネーション 12:30～ (60分)				ZUMBA 13:00～ (50分)			
13:30												
14:00					ZUMBA 13:45～ (50分)		バレトン 13:45～ (50分)		ルーシー ダットン 14:00～ (60分)			
14:30												
15:00		アクアビクス 15:00～ (30分)					アクアビクス 15:00～ (30分)					
15:30			ボール ストレッチ 15:15～ (45分)			アクアビクス 15:15～ (30分)					ハタヨガ 15:15～ (60分)	
16:00	事前に体調のチェックをお願いいたします。 ！体調の悪い方、気分のすぐれない方の参加はご遠慮ください！ レッスンの途中参加については、ケガ等の防止のため「開始後15分まで」とさせていただきます◆											
16:15												水中★ ウォーキング 15:40～ (30分)
19:00			ムエビート 19:00～ (60分)						1、2週目 ピラティス 19:00～(60分) 3、4、5週目 ZUMBA 19:40～(50分)		レッスンの前に 15～40分程度の健康 チェックや、効果的な 運動の説明等を行いま す。 19時以降のレッスンは 担当者がいない可能性 がありますので、ご予 約時にご相談ください。	
20:00												
21:00			ZUMBA 20:30～ (50分)		ZUMBA 20:15～ (50分)							

スタジオ・プール プログラム

	強度	クラス名	内容
スタジオ	☆☆	ZUMBA	ラテン系の音楽にのせて、腰の動きを中心にリズムに合わせてダンスします。コア(体幹部)を鍛え、ステキなくびれを目指しましょう。
	☆☆	ムエビート	ムエタイの動きを軽快なリズムにのせながらパンチやキックで一度に全身をシェイプアップ。体も心もすっきりします。
	☆☆	ダンベルエクササイズ	ダンベルを使うエクササイズです。筋肉を鍛え、基礎代謝を高めて効率よく脂肪を燃やせる体をつくります。
	☆☆	バランスボールde美ボディ	バランスボールを使い、ゆっくりとしたリズムにのって普段使わない筋肉を楽しく鍛えます。
	☆	ボールストレッチ	特製ボールを使用したストレッチクラス。体幹部を気持ちよく伸ばしましょう。
	☆	ストレッチ	全身の筋肉を優しく引き伸ばし、柔軟性の向上や血行を促進します。
	☆☆	バランスコーディネーション	簡単なストレッチを筋コンディショニングを組み合わせたプログラム。関節と筋肉の連動性、バランス調整など 自身が本来持っている機能を向上させることができます。
	☆☆	ハタヨガ	ヨガの元祖とも言えるヨガ。ポーズや呼吸法コントロールして心と身体のバランスを整えます。
	☆	ピラティス	体の部位ひとつひとつを意識してコア(体幹部)の筋肉を刺激し、筋力の強化、姿勢や身体バランスを整えます。
	☆☆	ルーシーダットン	誰でも参加できる『タイ式ヨガ』です。自律神経のバランスを整え、心と体の緊張をほぐします。
プール	☆	バレトン	バレエ、ダンス、姿勢トレーニングからなる、筋力と柔軟性のすべてがひとつになったエクササイズです。
	☆	アクアビクス	音楽にあわせていろいろな動きをします。水中で動かすことにより腰や膝への負担を少なく体力アップすることができます。
	☆	水中ウォーキング	水中でストレッチや歩行を取り混ぜながら、関節等への負担を少なく、体力づくりや腰痛等の緩和を目指します。

◆当日や直前の中止・内容変更・担当者変更等の場合があります。◆ケガや障害防止のため、体調のすぐれないときの参加はご遠慮ください。また、事前に血圧・脈拍等のチェックを行い、無理をしない様、お願いいたします。◆ケガ等の防止のため、レッスンの途中参加は開始後15分までとさせていただきます。(安全確保上、その前で締め切る場合があります。)◆物を置いての場所取りはご遠慮ください。◆レッスン終了後のサウナは体調を崩す恐れがありますのでご注意ください。◆祝日、年末年始、GWお盆期間等は変則レッスンとなります。
※レッスンプログラムは内容や時間が変更となる可能性があります。事前に施設へお問い合わせください。野間スポーツクラブ(Tel:0277-44-7360)

クラブご利用上のおねがい

- ◆ チェックインカウンターにてロッカーキーをお受け取りください。
(チェックアウト時にロッカーキーをご返却ください。)
- ◆ 携行品はロッカーに入れ、ロッカーから離れるときは必ず施錠してください。
- ◆ ジムエリア(レッスン含む)は、運動着、運動靴(上履き用)をご着用ください。
- ◆ プールエリアは、水着をご着用ください。また、入水時は水泳キャップをお被りください。
- ◆ レッスンプログラムは不定期で変更いたします。また、当日の休講、内容や時間の変更等の場合があります。
- ◆ ロッカーエリア内、脱衣所の棚はシャワーおよびサウナをご利用時にのみご使用ください。
- ◆ ロッカーエリア内、ドライサウナは衣類やスリッパを脱いでご使用ください。
- ◆ サウナ内への新聞や雑誌等の持ち込み、クリーム、オイル、塩等のご使用はご遠慮ください。
- ◆ サウナストーブには水等をかけないでください。(漏電や感電の危険、故障の原因となります。)
- ◆ 体調の悪い方、気分のすぐれない方、また酒気を帯びてのご利用はご遠慮ください。
- ◆ 常時、水分補給を行なってください。
- ◆ ロッカーエリア内やトレーニングエリア内でのお食事はご遠慮ください。
- ◆ 館内は全面禁煙です。
- ◆ 危険物や悪臭を発するもの等、他の利用者に迷惑を及ぼす物の持ち込みはご遠慮ください。
- ◆ クラブ内で広告物の配布や勧誘、物品の販売は禁止です。
- ◆ クラブ内で許可なしに、取材活動、録音、写真やビデオ撮影はできません。
- ◆ クラブ内(駐車場含む)での盗難、紛失、事故等につきましては、一切責任を負いかねますので予めご了承ください。

以下に該当する方はご利用いただけません。

- 医師に運動や入浴を禁止されている方
- 伝染病・皮膚疾患等、他人に伝染または感染する恐れのある方
- 暴力団関係者
- 刺青(タトゥ含む)のある方

館内ご利用手順

