

スポーツギャザー770 レッスンスケジュール

2017/12～

月		水		木		金		日
スタジオ/ジム /スピニング	プール	スタジオ/ジム /スピニング	プール	スタジオ/ジム /スピニング	プール	スタジオ/ジム /スピニング	プール	エリア
	10:30～11:15 らくらく 水中散歩 高橋				10:30～11:15 らくらく 水中散歩 岡崎			
			11:30～12:30 スイム レッスン (クロール・バタ) 岡崎		11:30～12:30 スイム レッスン (背泳ぎ・平泳ぎ) 高橋	11:00～11:45 筋トレ塾 高橋		11:40～12:40 マスターズ 練習会 高橋・岡崎
13:15～14:15 ナチュラル ヨガ 三春	13:30～14:00 スッキリ アクア 高橋	13:00～13:30 イージー スピニング 高橋	13:30～14:00 らくらく 流水教室 高橋英	13:15～14:15 ラテンエアロ &ピラティス 三春		13:30～14:30 スッキリ 体操 三春	13:30～14:00 スッキリ アクア 岡崎	
19:15～20:00 ボディアート トレーニング 三春		19:15～20:00 ステップ 三春		19:15～20:15 ナチュラル ヨガ 三春				18:00終了
20:10～20:50 スピニング RACER 岡崎			20:15～21:15 スイム レッスン (クロール・バタ) 高橋	20:30～21:15 スピニング XROSS 高橋			20:15～21:15 スイム レッスン (背泳ぎ・平泳ぎ) 高橋	

祝日は

- 営業時間
- レッスン

12:00～18:00

お休み
です

硬式テニススクール(有料) 岡安 月 11:30～13:00 水 19:30～21:00 金 19:30～21:00

プログラム名	エリア	時間	プログラムの内容説明
ボディアート トレーニング	スタジオ	45分	マッスルコンディショニングとピラティスを融合させた、美しい体をつくるビューティートレーニングレッスンです。
ナチュラル・ヨガ		60分	ココロとカラダの疲れを取り除くヒーリング(回復)系プログラムです。
ステップ		45分	音楽にリズムを合わせて、ステップ台(踏台)を利用した昇降エクササイズ。ニーアップ(膝上げ)やレッグカール(膝曲げ)を組み合わせて下半身を鍛えます！
ラテンエアロ		60分	ラテンミュージックに合わせて踊りましょう！大切なのは腰の回旋動作と肩の動作。セクシーにそして大胆に腰を動かしウエストをシェイプしよう！
スッキリ体操		60分	中高年を対象とした生活習慣病予防&改善プログラムです。足腰の弱い方はイスを利用できるので、安心して運動ができます。
イージー スピニング	スピニング 専用ルーム	30分	持久力の向上を目的にした低強度のスピニングクラスです。
スピニング XROSS (クロス)		45分	音楽とスピニングを融合したクラスです。リズムに合わせてバランスよく全身を鍛えることを目指します。
スピニング RACER (レーサー)		40分	専門的要素を取り入れたクラスです。様々な心拍数でのインターバルトレーニングやヒルクライム(坂登り)、スプリントトレーニングを行います。
筋トレ塾	ジム	45分	自重トレーニングを中心としたグループで行う筋力トレーニングです。
スイムレッスン	プール	60分	目指せ！四泳法習得！担当コーチがやさしく丁寧に指導致します。 クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導プログラムがあります。
マスターズ練習会		60分	競技会での上位入賞、自己ベスト更新を目指して練習します。
らくらく水中散歩		45分	水中での運動は、膝や腰に負担をかけずに行えるので高齢者の方には最適です。 簡単な運動を中心に行うのでどなたでも気軽にご参加いただけます。
スッキリアクア		30分	浮力、水温、抵抗、水圧といった水の特徴をよく生かした水中運動で心身をスッキリした状態に導きます。
らくらく流水教室		30分	超音波流水マシンから発生する強力な流水を体に浴びることで、筋肉・内臓・皮膚が刺激され全身運動になります。さらに流水の抵抗を利用して水中歩行を行えば、通常の倍以上の効果が期待できます。