

◆ ナフウェルネスクラブ ジム・スタジオ プログラムスケジュール ◆

2023.10月～2024.3月

	月		火		水		木		金		土		日								
	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ							
	9:30オープン		9:30オープン		9:30オープン		9:30オープン		9:30オープン		9:30オープン		9:30オープン								
10	10:00-10:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	10:00-11:00 ヨガ 四宮	10:00-10:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	10:00-11:00 美姿勢 コアバランス 沖島	10:00-10:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	10:00-11:00 バレトン 長谷	10:00-10:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	10:00-11:00 骨盤体操 手塚	10:00-10:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	10:00-11:00 健身気功 飯島	10:00-10:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	10:00-10:45 コア トレーニング 上里	10:00-10:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	10:00-10:45 筋トレメソッド 川勝	10						
11		11:15-11:45 リンパ ストレッチ 黒田		11:15-11:45 ウェープリング ストレッチ 岸		11:15-12:00 ウェープリング ストレッチ45 鈴木		11:15-12:15 アンチ エイジング 川勝 ※要タオル		11:15-12:00 シェイプ キックダンス 上里 ※要運動靴		11:00-11:45 筋コネクション 岸		11:00-12:00 らくらくヨガ 松本	11						
12		12:00-12:45 らくらくエアロ 中桐 ※要運動靴		12:00-12:45 背骨 コンディショニング 山路 ※要タオル		12:15-13:15 初めてダンス 川阪 ※要運動靴 (定員15名)		12:30-13:30 らくらくヨガ 黒田		12:15-12:45 姿勢改善 &HIIT 佐藤		12:00-12:45 ミットBOX 佐藤 ※要運動靴 (定員10名)		12:15-13:15 ズンバ 加藤 ※要運動靴 (定員15名)	12						
13		13:00-14:00 ズンバ 加藤 ※要運動靴 (定員15名)		13:00-14:00 パワーヨガ 長谷						13:00-14:00 ピラティス 中島					13						
14	14:15-14:50 サーキット&ST 35 ※要運動靴	子供 水泳 教室 で 使用 させ て 頂 き ま す。	14:15-14:50 サーキット&ST 35 ※要運動靴	子供 水泳 教室 で 使用 させ て 頂 き ま す。	14:15-14:50 サーキット&ST 35 ※要運動靴	子供 水泳 教室 で 使用 させ て 頂 き ま す。	14:15-14:50 サーキット&ST 35 ※要運動靴	子供 水泳 教室 で 使用 させ て 頂 き ま す。	14:15-14:50 サーキット&ST 35 ※要運動靴	子供 水泳 教室 で 使用 させ て 頂 き ま す。	14:15-14:50 サーキット&ST 35 ※要運動靴	子供 水泳 教室 で 使用 させ て 頂 き ま す。	13:30-14:05 サーキット&ST 35 ※要運動靴	13:30-14:30 フィギュア エイト 加藤 ※要運動靴	14						
15																				15:00-15:45 シェイプエアロ 渡部 ※要運動靴	15
16	16:30-17:05 サーキット&ST 35 ※要運動靴				16:30-17:05 サーキット&ST 35 ※要運動靴				16:30-17:05 サーキット&ST 35 ※要運動靴				16:30-17:05 サーキット&ST 35 ※要運動靴		16:30-17:05 サーキット&ST 35 ※要運動靴		16:00-16:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴		16:00-16:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	16:00-17:00 骨盤体操 渡部	16
17																17					
18												18:00-19:00 ヨガ 中島				18					
19											20:00:まで			19:00まで		19					
20	20:00-20:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	20:00-21:00 インナー マッスル トレーニング 前田	20:00-20:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	20:00-20:45 らくらく ファンクション 上里	20:00-20:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	20:00-21:00 太極拳 銭	20:00-20:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	20:00-21:00 ストレッチボール ピラティス 沖島	20:00-20:35 サーキット&ST 35 ※要運動靴	20:00-21:00 らくらくヨガ 黒田											
21																					
22																					

- 定員制プログラム
・サーキット&ST 35定員12名・スタジオプログラム定員20名（一部を除く）
・チェックイン後所定の時間場所で、参加プレートをお受け取りください。
- 「要タオル」記載プログラムは、浴用タオルを持参してください。
- 「要運動靴」記載プログラムは、室内用の運動靴を持参してください。
- 事情により、変更や中止になることがあります。
- 代行等のお知らせは、掲示板又はホームページをご覧ください。
- 祝日は、プログラムが変更となります。
- ナイト平日会員様は、プログラムの参加はできません。
- サーキット&ST 35の担当者は、ジム掲示板等をご覧ください。
- スタジオプレート配布につき、30分前に定員に達している場合は、繰り上げ配布が行われます。

- 定員制プログラム
 - ・サーキット&ST35定員12名・スタジオプログラム定員20名（一部を除く）
 - ・チェックイン後所定の時間場所で、参加プレートをお受け取りください。
- 「要タオル」記載プログラムは、浴用タオルを持参してください。
- 「要運動靴」記載プログラムは、室内用の運動靴を持参してください。
- 事情により、変更や中止になることがあります。
- 代行等のお知らせは、掲示板又はホームページをご覧ください。
- 祝日は、プログラムが変更となります。
- ナイト平日会員様は、プログラムの参加はできません。
- サーキット&ST35の担当者は、ジム掲示板等をご覧ください。
- スタジオプレート配布につき、30分前に定員に達している場合は、繰り上げ配布を行う事があります。予めご了承ください。

スタジオプログラムのご案内

	プログラム名	時間	強度	内容
有酸素	サーキット&ストレッチ35	35	☆☆	マシンとステップ台を交互に使い、脂肪燃焼等を目指します。
	らくらくエアロ	45	☆☆	軽い簡単な動作で、有酸素運動をして脂肪燃焼を目指します。
	シェイプエアロ	45	☆☆	有酸素運動で、脂肪燃焼とシェイプアップを目指します。
	ミットBOX	45	☆☆☆	格闘技の動作で、ミット打ちを行いシェイプアップ等を目指します。
ダンス	シェイプキックダンス	45	☆☆☆	格闘技の動作を取り入れ、身体を動かしシェイプアップをします。
	初めてダンス	60	☆☆	色々なダンスを取り入れ、楽しく身体を動かしシェイプアップ。
	ズンバ	60	☆☆☆	難しい動作を気にせず、身体を動かし楽しんでシェイプアップ。
ボディメイク	姿勢改善&HIIT	30	☆☆	正しい姿勢に整えると共に、心肺機能と筋力を鍛えるプログラムです。
	ウェーブリングストレッチ	45	☆	特殊な用具を使い、足裏の刺激や身体を伸ばしコリをほぐします。
	リンパストレッチ	30	☆	リンパの流れを促し、全身のむくみ解消を目指します。
	筋コネクション	45	☆	運動と柔軟の繋がりを意識して、動きやすい体を作っていきます。
	筋トレメソッド	45	☆☆	筋肉へのアプローチを約三段階に分け、筋トレが継続できるように進めていきます。
	背骨コンディショニング	45	☆	背骨のゆがみ、固まった神経を整えます。
	コアトレーニング	45	☆☆	腹横筋を鍛え腹圧を高め、背骨と腰を安定させるトレーニングです。
	らくらくファンクション	45	☆☆	筋肉の張りや凝りをほぐし、身体機能の改善を目指します。
	美姿勢コアバランス	60	☆	呼吸と共に筋肉を動かし、全身運動を行い美しい姿勢を目指します。
	骨盤体操	60	☆	骨と筋力を鍛え、理想のボディラインを目指します。
	ピラティス(ストレッチボール)	60	☆	固まった姿勢や筋肉を、あるべき姿に整え体幹を鍛えていくプログラムです。
	インナーマッスルトレーニング	60	☆	身体の奥にある深層筋を鍛え、姿勢改善や代謝アップを目指します。
	バレトン	60	☆☆	フィットネス・バレエ・ヨガを組合せ体幹を鍛え柔軟性の向上を目指します。
	フィギュアエイト	60	☆☆	究極のくびれを目指します。男性も大歓迎。
ヨガ	ヨガ(らくらく)	60	☆	ヨガの基本姿勢をとりながら、呼吸法を中心に行います。
	パワーヨガ	60	☆	大きな動作で、筋力の柔軟性、バランス感覚の向上を目指します。
健康	太極拳	60	☆	気の流れを整え、自然治癒力の向上を目指します。
	健身気功	60	☆	体力強化や知的機能低下の遅延、生活の質の向上を目指します。
	アンチエイジング	60	☆	血管とリンパの流れを促します。ストレッチ等で身体にアプローチし肌を整え、体形の変化を目指します。

- *プログラム定員数は、20名です。一部定員数が異なりますので、詳細はプログラム表をご覧ください。
- *原則プログラム開始30分前より、ジム出入り口又はカウンターで、先着順に参加プレートを配布致します。
- *プレート配布30分前に、参加者が定員に達している場合は、繰り上げて配布する場合があります。
- *サーキット&ストレッチ35は、開始90分前より先着順にジムで、参加プレートをお配り致します。
- *プレートをご持参の上、開始5分前にはレッスン場所へ集合して頂き担当インストラクターにお渡し下さい。