

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日							
	メイン スタジオ	グリーン スタジオ ボクシング エリア	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	グリーン スタジオ ボクシング エリア	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	グリーン スタジオ ボクシング エリア	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	グリーン スタジオ ボクシング エリア	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	グリーン スタジオ ボクシング エリア	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	グリーン スタジオ ボクシング エリア	トレーニング スタジオ	メイン スタジオ	グリーン スタジオ ボクシング エリア	トレーニング スタジオ					
	2F		1F	2F		1F	2F		1F	2F		1F	2F		1F	2F		1F	2F		1F					
11:00	11:00-11:45 骨盤 ストレッチ 野村			11:00-11:50 朝の 太陽礼拝 ヨガ 岸本			11:00-11:30 ストレッチ ポール 野村			11:00-11:30 パーソナル ヨガ 真鍋			11:00-11:30 キックボクシング エクササイズ(弱) 小寺	10:45-10:50 ラジオ体操 小寺		11:00	11:00-11:30 キックボクシング 基礎 田中雄基		9:30~13:00 忍者ナイン キッズ スクール	10:00		10:30-10:45 プチレッスン			10:30-11:20 ピラティス ボクササイズ 親子&初中級	
13:00																				15:00				11:00		11:30-12:20 キック ボクシング 親子&初中級
14:00																								14:00		14:00 小林
15:00		15:00-15:15 プチレッスン		15:00-15:30 ストレッチ ポール 野村																				15:00		
16:00-16:30	パーソナル トレーニング 体験 池田																							16:00		
18:00																								18:00		
19:00			18:00-19:50 ボクシング 初心者~実戦																					19:00		
	19:00-19:50 キック ボクシング 田中雄基		久保田	19:00-19:50 パワーヨガ 真鍋			19:00-19:50 有酸素DE 脂肪燃焼 松井			19:00-19:30 有酸素DE 脂肪燃焼 松井			19:00-19:50 ゆったり フローヨガ 岸本											19:00		
																								20:00		
																								20:00		
																								20:00		
21:00		21:00-21:15 サンドバッグ レッスン 田中雄基		21:00-21:50 キック ボクシング 初級 林																				21:00		
																								21:00		

土曜日イベント

親子レッスン

毎週土曜日
19:00~19:50
パラエティレッスン

スタッフが週替わりで
多彩なレッスンを行います。
内容は2Fホワイトボードにて
お知らせします。

毎週土曜日
○15:00~15:50
キックボクシング
毎週日曜日
○10:30~11:20
ピラティスボクササイズ
○11:30~12:20
キックボクシング
★レッスンをお子様と
一緒に受講できます。

1Fトレーニング
スタジオ

グループエクササイズクラスのご案内

メインスタジオ

	時間	対象者	内容
キックボクシング 初級 田中	50分	どなたでも	ミット打ちを中心にキックボクシングの動きを見えつつ楽しくエクササイズしながらカッコよくパンチ、キックが打てるようになる初心者向けのクラス。 ☞又は☞
キックボクシング 初級 島	50分	どなたでも	初心者向けクラス。楽しく激しくをモットーにストレス発散できるクラスです。 ☞又は☞
キックボクシング 初級 林	50分	どなたでも	初心者向けのクラスです。パンチミットやキックミット、対人でディフェンス練習を行います。自分のペースで楽しく身体を動かしていただけます。 ☞又は☞
キックボクシング 初級 小林	50分	どなたでも	パンチミット、キックミットを中心にを行い、ミットの打ち方、持ち方を丁寧に指導します人数やレベルに合わせて臨機応変に対応します。☞又は☞
キックボクシング エクササイズ	50分	初心者	初心者向けキックボクシングエクササイズ。キックボクシングの動きを取り入れたエクササイズで脂肪燃焼しましょう。☞又は☞
ゆったりフローヨガ	50分	どなたでも	流れるようにさまざまなポーズを、動きを止めずにとっていくものです。一般的なヨガよりも、積極的に体を動かすため、脂肪燃焼効果も高いです。
パワーヨガ	50分	どなたでも	呼吸に合わせて大きく身体を使うポーズとゆったりと身体を伸ばすポーズを組み合わせることで、心と身体をリフレッシュさせましょう。☞、☞
ヨガ&ピラティス	50分	どなたでも	ヨガとピラティス☞、☞
朝の太陽礼拝ヨガ	50分	どなたでも	ヨガの基本的なポーズをゆっくり繰り返し、全身のウォーミングアップ&代謝アップの効果あります。太陽に感謝し心身ともにすっきりするので、朝におすすのクラスです。☞
パーソナルヨガ	30分	どなたでも	参加頂いた方の悩みに合わせたヨガを行います。肩がこりやすい！お腹を瘦せたい！など皆様の悩み教えてください。(1対1のレッスンではありません。)*☞
バレトン	50分	どなたでも	バレエ・ヨガ・フィットネスといった3種類の運動を組み合わせる行うエクササイズレッスンです。
ダンス+エクササイズ	30・50分	どなたでも	ダンス+エクササイズ。有酸素運動しながら筋トレ要素も入ったエクササイズ。楽しみながらいつの間にかトレーニングできるクラスです。
有酸素DE脂肪燃焼	30・50分	どなたでも	音楽に合わせて身体を動かすレッスンです。有酸素運動を組み合わせる脂肪燃焼を目指します。☞
かんたん 体幹トレーニング	30分	どなたでも	かんたんな動作で、自重を使って体幹を鍛えます。バランス感覚の向上やシェイプアップにも効果的です。
骨盤ストレッチ	30分	どなたでも	下半身、骨盤中心にストレッチと軽い筋トレをおこなって行きます。☞
パーソナル トレーニング体験	30分	初心者	ウェイトトレーニングを中心に詳しい説明を交えて、トレーナー池田とトレーニングを行うレッスンです。

ボクシングエリア

	時間	対象者	内容
サンドバックレッスン	15分	どなたでも	初めての方には、サンドバックの打ち方を教えます。使い方がわかる方には、その方の目的に応じて指導します。

※素足又はシューズでの参加となります。

- ☞印のレッスンはシューズなしでも参加できます。
- ☞印のレッスンはシューズでの参加となります。
- ☞印のレッスンはヨガマットをご持参ください。

◆レッスンについてのご相談は、お近くのスタッフまで！！

トレーニングスタジオ

	時間	対象者	内容
キックボクシング 初中級 田中雄基	50分	どなたでも	ミット打ちを中心に実践的なパンチ、キックのフォームを覚えながら競技としてもエクササイズとしてもしっかり動いてもらえる初中級のクラス。
キックボクシング 初中級 田中満	110分	どなたでも	・簡単な内容のミット打ちを中心にを行います。初心者の方でも参加しやすいメニューになっています。
キックボクシング 実戦 田中翔			・エクササイズより実践的な練習を行うクラスです。内容はレベルに合わせて調整するので気軽に参加していただいて結構です。対人練習メインで行います。ミット打ちはありません。スパーリング可能です。
キックボクシング 初中級 中村	50分	どなたでも	パンチミット、キックミット、初心者向けの対人練習を行います。運動不足にちょうどいいメニューにしています。
キックボクシング 初中級 島	50分	どなたでも	ミット打ちコースとディフェンスコースに分かれて、最後は対人練習します。どんなレベルの方でも参加できます。
キックボクシング 選手クラス 田中雄基	110分	試合を目指す方	実戦に必要なテクニックと体力を養ってスパークリングを行います。キックボクシングの試合に出場する為のクラスです。 *参加資格は実戦に必要な防具を持っていてスパークリングが可能な方。
ボクシング 初心者～実戦 久保田	110分	どなたでも	レベルや参加時間に合わせたメニューをご提案！初めての方から経験者まで本格ボクシングジムスタイルレッスンです。
ワイクルーフィット	30分	どなたでも	ムエタイの試合前に行う感謝の舞を取り入れたフィットネスです。リズムを刻みながら、体を動かすので身体の内側から引き締め、代謝アップします。

※素足又はボクシングやレスリング専用シューズ(インストラクター判断)での参加となります。

グリーンスタジオ

	時間	対象者	内容
リラックスヨガ	15分	どなたでも	呼吸とともにゆったりとヨガのポーズをとっていきます。リラックスタイムにぴったりな初心者の方でもご参加頂けるクラスです。
ヒップエクササイズ &ストレッチ	15分	どなたでも	ヒップアップを目指したレッスンです。お尻と足へ集中筋トレです。しっかり筋トレした後に筋肉をゆるめるストレッチもします。
パリストック ストレッチ	15分	初心者	筋肉の反動を使って弾むようにおこなうストレッチです。柔軟性や可動域アップが期待できます。
ストレッチヨガ	15分	どなたでも	毎日使うご自身の身体、筋肉を優しくのばしてほぐすことで日々の疲れをリフレッシュさせましょう！！
HITトレーニング	15分	どなたでも	高負荷の運動と小休憩を繰り返すトレーニングです。限界まで身体を追い込みましょう!!
ストレッチボール	15分	どなたでも	円柱の棒を使用し、普段凝り固まった筋膜や筋肉を緩めていきます。
ストレッチ	15分	どなたでも	かんたんなストレッチを行います。全身を伸ばしましょう。運動の前後にぜひご参加ください。
プットレーニング	15分	どなたでも	参加者に合わせてダンベルを利用し、効果的な動作をトレーナーが指導するレッスンです。

※素足での参加となります。(プットレーニングのみシューズが必要となります。)

mets GYM