



月曜日				火曜日				水曜日				木曜日			
エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール	エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール	エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール	エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール
9:00	9:15~10:00 ウェーブ ストレッチリング 鈴木	9:15~9:45 ストレッチ ボール 久川	サブプール利用時間につきましては別紙「利用時間カレンダー」をご覧ください。	9:15~10:00 エアロ1 岡崎			サブプール利用時間につきましては別紙「利用時間カレンダー」をご覧ください。	9:15~9:45 ウェーブ ストレッチ リング 鈴木	9:15~9:45 ストレッチ ボール 久川		サブプール利用時間につきましては別紙「利用時間カレンダー」をご覧ください。	9:15~9:45 初心エアロ 石井			サブプール利用時間につきましては別紙「利用時間カレンダー」をご覧ください。
10:00	10:15~11:00 ハワイアンフラ 藤谷	10:15~10:45 アクアピクス1 久川 8日のみ予約制		10:15~10:45 ポティバンプ30 三井				10:00~10:30 脂肪燃焼 エアロ 久川	10:00~10:30 チエアピクス 鈴木			10:00~10:30 ポティコンバット30 石井			
11:00	11:15~11:45 初心エアロ 中西	11:00~11:30 AQA ZUMBA 鈴木 8日のみ予約制		11:00~11:30 ととのえる ストレッチ 室				10:45~11:30 ジャズダンス 亀田		11:00~11:30 アクアピクス1 久川 予約制 / 全面使用		10:45~11:45 ダンスシェイブ ビート 小林	10:45~11:15 ストレッチボール 吉原	11:00~11:30 水中体操1 笠原	11:00~11:45 水泳教室(中級) 森田
12:00	12:00~12:30 やさしいヨガ 中西			11:45~12:15 2本でほくす ウェーブリンク 吉原				12:00~13:00 ピラティス60 純子	12:20~12:50 ストレッチボールで 筋膜リリース 吉原		7月は平泳ぎを行います	12:00~12:40 ウェーブ2本で カラダ調整 吉原			7月は平泳ぎを行います
13:00	12:45~13:15 ZUMBA 鈴木			12:45~13:15 ゆがみ改善 ストレッチボール 吉原								12:55~13:55 オリジナル エアロ Emily			
14:00	13:30~14:00 青竹エクササイズ 久川		13:15~14:15 水泳教室 初級 遠藤 中級 笠原	13:30~14:30 エアロ2 小原		13:15~14:25 女性専用 水泳指導 *登録制 初級 笠原	13:15~14:25 女性専用 水泳指導 *登録制 中級 齊藤 上級 井上・遠藤 駒崎	13:15~14:00 ZUMBA GOLD AKEMI			13:15~14:15 水泳教室 初級 森田 上級 笠原	14:10~14:30 かんたんストレッチ 三井	13:15~14:25 女性専用 水泳指導 *登録制 初級 駒崎	13:15~14:25 女性専用 水泳指導 *登録制 中級 森田 上級 井上・遠藤	
15:00	14:15~15:00 ヒザイタ体操 & リズムウォーク 堀川			14:45~16:05 ヨガ 1・3週目 前田 2・4週目 細野		14:35~15:20 アクアピクス2 石井		14:15~15:00 全身ラクラク 体操 AKEMI			15:00~15:45 らくらく水中 体操 笠原	14:45~15:15 ZUMBA 鈴木	14:35~15:05 初心者水泳 笠原		
16:00	15:15~16:00 初心エアロ 堀川	15:00~15:45 らくらく水中 体操 金原		16:20~16:50 ウェーブストレッチ リング 三井				15:15~16:00 ラテンエアロ Emily	15:15~15:45 肩こり・腰痛予防 ウェーブリング三井			15:30~16:15 楽々ステップ 堀川			
17:00	16:15~16:45 ポティコンバット 30 笠原			17:00~18:00 スタジオ 開放時間 卓球				NEW 16:15~16:45 ゆったりヨガ 吉原				16:30~17:00 ポティバランス30 吉原			
18:00	17:00~18:00 スタジオ開放 卓球			18:20~19:05 ZUMBA AKEMI				17:00~18:00 スタジオ 開放時間 卓球				17:15~18:00 スタジオ 開放時間 卓球			
19:00	18:15~19:00 初級ステップ & 筋コン 是川	18:00~18:20 かんたん ストレッチ						18:30~19:15 ポティバランス 45 吉原				18:15~19:00 ポティバンプ45 三井			
20:00	19:15~20:15 ヨガ 是川			19:20~20:05 ポティ コンバット45 笠原		19:15~19:45 ウェーブリンク アクア 鈴木		19:30~20:15 ポティ コンバット45 石井				19:15~20:15 ウェーブリング ヨーガ 是川			
21:00															
22:00															

24日のみ行います

4日・11日は
クローズとなります。

NEW

NEW



金曜日				土曜日				日曜日			
エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール	エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール	エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール
9:15~9:45 脂肪燃焼 エアロ 久川	9:15~9:45 ストレッチ ホ-ル金原		サブプール利用時間につきましては別紙「利用時間カレンダー」をご覧ください。				サブプール利用時間はありません				
10:00~10:30 ウェーブストレッチ リング鈴木	10:00~10:30 健康体操 久川		5日・12日は クローズとなります	10:00~10:30 初級エアロ 小林				10:00~11:00 ヨガ 荒井			サブプール 利用時間 10:00~19:00
10:45~11:30 エアロ1 石井		11:00~11:30 ウェーブリング アクア 鈴木	10:50~11:35 水泳教室 (初級) 駒崎	10:45~11:30 エアロ1 室		11:00~11:45 水泳教室 中級 笠原		11:15~12:00 エアロ1 岡崎			
11:45~12:45 ポティバランス 細野		11:45~12:30 水中体操2 金原	7月は バタフライを 行います	11:45~12:30 視力向上ヨガ AKEMI		7月は 平泳ぎ を行います		12:15~12:45 初心ステップ 是川			
13:00~13:45 サルセーション Emily 有料レッスン	13:00~13:30 からだスッキリ ストレッチ ホ-ル 久川		13:15~14:15 水泳教室 初級 遠藤 中級 森田	12:45~13:30 1週目 ZUMBA 2週目~ ZUMBAGOLD AKEMI				13:00~13:45 オリジナルエアロ 小林		13:10~13:55 アクアピクス2 是川	
14:00~14:45 機能改善運動 菅澤		14:35~15:20 アクアピクス2 石井		13:45~14:30 ポティバランス 45 細野				14:00~14:45 ポティパンプ45 三井			
15:00~15:50 ハワイアンフラ2 藤谷		15:30~16:15 らくらく 水中体操 三井		14:45~15:15 ストレッチ ポール				15:00~15:45 ポティコンバット 45 笠原			
16:05~16:50 ラテンエアロ Emily	16:00~17:00 12日・19日 26日 フラサークル (有料制)			15:30~16:15 初心エアロ 是川		15:40~16:40 水泳教室 初級 笠原 上級 井上		16:00~16:45 オリジナルエアロ 室			
17:05~18:10 5日・19日 フラサークル (有料制) 12日・26日 開放(卓球)				16:30~17:15 ポティ コンバット45 石井				NEW 17:00~17:30 かんたんストレッチ			
NEW 1-3週目/18:30~19:15 ピラティス 純子 2-4週目/18:30~19:00 かんたんストレッチ				17:30~18:30 ヨガ 荒井							
NEW 19:30~20:15 ポティ コンバット45 石井											

今回は長年当クラブに勤務して直接会員の方々からお聞きしたあるあるエピソードをご紹介します。

筋肉の記憶=マッスルメモリー

やむなく当クラブを通えなくなった方々で休会明けや再入会時のエピソードです。

病院で「リハビリのスピードがやけに速いけど何かやってる?」と言われ、フィットネスクラブで筋トレやスタジオのレッスンをやっています。

と答えたら「それはいい!引き続き続けなさい!」とドクターに褒められました。

ありがとう!と感謝される(ご自身の努力です)事が多々あります。

これは、表題にあるマッスルメモリーが関係していると思います。

マッスルメモリーとは、ある一定程度運動(筋トレ・レッスン・水泳など)続けた人が長期間休んで筋肉が衰えてしまっても運動を再開すると筋肉が休む前の状態に 短期間で戻る事が起きる現象です。

つまり、筋肉が運動していたことを覚えていてくれる!一度鍛えた筋肉は簡単になくならない!

マッスルメモリーが起きるには様々な論文で所説ありますが、一般的には3ヶ月~1年間くらいの運動の継続が必要とされています。

また、運動歴や体質によって変わりますが有効期限は10年ほどだといわれています。

マッスルメモリーを知っているだけで日々のトレーニングやレッスンの継続の励みになるのではないのでしょうか。

筋肉は一生の宝物! 筋肉は裏切らない!

さあ!今日もフィットへ!!

笠原のTRY GOLF

暑くなってきましたね!最近気付いたのですが、私パターのやり方全くわからなかったです。

距離感、フォーム全てわからないので来月はパター強化月間にしようと思います。



mika