



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
9:00 9:15~9:45 脂肪燃焼 エアロ 久川	9:15~9:45 ストレッチホール 金原		サブプール 利用時間 9:00~15:00				サブプール 利用時間は ありません				
10:00 10:00~10:30 ウェーブストレッチ リング鈴木	10:00~10:30 体幹トレーニング 久川			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
11:00 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 9日はクローズ	10:45~11:30 エアロ1 室		11:00~11:45 水泳教室 中級 笠原 10日はクローズ		11:15~12:00 エアロ1 岡崎			
12:00 11:45~12:45 ポティバランス 細野		11:45~12:30 水中体操2 金原	1-5-9月 クロール 2-6-10月 ハタフライ 3-7-11月 背泳ぎ 4-8-12月 平泳ぎ	11:45~12:30 視力向上ヨガ AKEMI		1-5-9月 クロール 2-6-10月 ハタフライ 3-7-11月 背泳ぎ 4-8-12月 平泳ぎ		12:15~12:45 初心ステップ 是川			
13:00 13:00~13:45 サルセッション Emily 有料レッスン	13:00~13:30 からだスツキリ ストレッチホール 久川		13:15~14:15 水泳教室 初級 井上 中級 森田 9日はクローズ	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 14:00~14:45 機能改善運動 菅澤				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 15:00~15:50 ハワイアンフラ2 藤谷		14:35~15:20 アクアピクス2 石井		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			
16:00 16:05~16:50 ラテンエアロ Emily	16:00~17:00 2日・9日・23日 フラサークル (有料制)	15:30~16:15 らくらく 水中体操 三井		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 10日はクローズ	16:00~16:45 オリジナルエアロ 室			
17:00 17:05~18:10 2日・23日 フラサークル (有料制) 9日 開放(卓球)				16:30~17:15 ポティ コンバット45 石井		24日のみ 17:00~18:30 フラサークル (有料)		17:00~17:30 かんたんストレッチ			
19:00 18:30~19:15 ピラティス 1-3週目 純子 2-4週目 リスチャ				17:30~18:30 ヨガ 荒井							
20:00 19:30~20:15 ポティ コンバット45 石井				24日のみ 18:40~19:10 フラサークル(有料)							
21:00											
22:00											

金原のつばやき  
今回は当クラブ、ジム内におけるカーティオ系  
(有酸素運動)マシンのご紹介。

**トレッドミル** 言わずと知れた、当クラブ人気No.1マシン。  
固い外の舗装路(アスファルト)を歩く  
走るよりも関節への負担が小さく今の  
猛暑や悪天候に左右されずスピードや  
坂道を変えながら、ウォーキングやランが  
楽しめます。

**エアロバイク** 人気No.2、下半身には全身の筋肉の  
60~70%の筋肉が存在していると  
言われています。エアロバイクは脚の  
筋肉を重点的に動かすため  
運動効果が高く、ペダルを「こぐ」動作の  
回転運動はトレッドミルよりも更に膝や  
股関節にかかる負担が少ない。  
運動の苦手な方にもテレビを見ながらの  
ながら運動が可能です。

**ステッパー** 階段の上り下りや山登りをイメージした  
マシンで、消費カロリーが高く下半身の  
引き締め効果も期待できるマシン。  
ダイエットを目的とした会員様が多く  
在籍しているクラブではカーティオ系  
1番人気です。

**クロストレーナー** 上記マシンより後発に登場した  
比較的新しいカーティオ系マシン。  
クロスカントリーの様な動きで  
利用した人の感想は、無重力状態  
空中を歩く様な感覚などの声があ  
がっていて、クロストレーナー  
独特の楕円の動きにより関節への  
負担なく脚と手を同時に  
動かす全身運動マシンです。

まだ一度も利用したことがない方は是非！  
汗をかく爽快感がたまりません！

笠原のTRYゴルフ  
7月のパター強化月間が失敗に終わったので  
8月も引き続きパターを習得していこうと思います。



mika