

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
9:15~10:00 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 9:00~15:00	9:15~10:00 エアロ1 岡崎			サブプール 利用時間 9:00~13:00 14:35~15:00	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 9:00~15:00	9:15~9:45 初心エアロ 石井			サブプール 利用時間 9:00~13:00 14:35~15:00
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 <small>19日・26日全面使用</small>		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 チェアピクス 鈴木			10:00~10:30 ポティコンバット30 石井	10:00~10:30 1-3週目 ストレッチ ボール 吉原 2-4週目 痛み和らく体操 鈴木		
11:15~11:45 初心エアロ 中西		11:00~11:30 AQA ZUMBA 鈴木 <small>19日・26日全面使用</small>		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 <small>予約制 / 全面使用</small>	10:50~11:35 水泳教室 (初級) 笠原 <small>7日はクローズ</small>	10:45~11:45 ダンスシェイブ ビート 小林	10:45~11:15 1-3週目 痛み和らく体操 鈴木 2-4週目 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 <small>8日はクローズ</small>
12:00~12:30 やさしいヨガ 中西				11:45~12:30 エアロ1 室	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		11:45~12:30 水中体操2 鈴木 <small>全面使用</small>	1-5-9月/背泳ぎ 2-6-10月/平泳ぎ 3-7-11月/クロール 4-8-12月 ハタフライ	12:00~12:40 ウェーブリンクヨガ 背中ほくし 吉原			1-5-9月/背泳ぎ 2-6-10月/平泳ぎ 3-7-11月/クロール 4-8-12月 ハタフライ
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					12:20~12:50 ストレッチボールで 筋膜リリース 吉原			12:55~13:55 オリジナル エアロ Emily			
13:30~14:00 青竹エクササイズ 久川			13:15~14:15 水泳教室 初級 駒崎 中級 笠原 <small>12日はクローズ</small>	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日はクローズ	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 笠原 8日はクローズ	13:15~14:25 女性専用 水泳指導 *登録制 中級 森田 上級 井上・駒崎 8日はクローズ	
14:15~15:00 ヒザイタ体操 & リズムウォーク 堀川								14:15~15:00 全身ラクラク 体操 AKEMI							
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		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		15:15~16:00 ラテンエアロ Emily		15:00~15:45 らくらく水中 体操 笠原	14:45~15:15 ZUMBA 鈴木			
16:15~16:45 ポティバランス 30 吉原				16:20~16:50 ウェーブストレッチ リンク 三井				16:15~16:45 ゆったりヨガ 吉原		15:15~15:45 肩こり・腰痛予防 ウェーブリンク三井		15:30~16:15 楽々ステップ 堀川			
17:00~18:00 スタジオ開放 卓球				17:00~18:00 スタジオ 開放時間 卓球				17:00~18:00 スタジオ 開放時間 卓球				16:30~17:00 ポティコンバット30 笠原			
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			18:20~19:05 ZUMBA AKEMI								17:15~18:00 スタジオ 開放時間 卓球			
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	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			
								19:30~20:15 ポティ コンバット45 石井				19:15~20:15 ウェーブリンク ヨーガ 是川			

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 NEW 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