

御殿下記念館 運動プログラム・スケジュール

月			火			水			木			金			土			
集会室	トレ・ニング室	プール	集会室	トレ・ニング室	プール	集会室	トレ・ニング室	プール	集会室	トレ・ニング室	プール	集会室	トレ・ニング室	プール	集会室	トレ・ニング室	プール	
12:10 太極拳 (陳式) 中村 12:50	12:10 スリム サーキット 専任 12:45		12:10 エアロ (中級) 小山 12:50			12:10 エアロ (初めて) 森田 12:50	12:10 スリム サーキット 専任 12:45		12:10 エアロ (初級) 川村 12:50			12:10 ファット バーン 工藤 12:50	12:10 スリム サーキット 専任 12:45		12:10 ジャズ (初級) 柿本 13:00			
	内容変更!!			トレーニング教室は トレ室初回登録講習 会の受講済みの方が 対象です。											13:10 ジャズ (中級) 柿本 14:00		14:00 トレ教 (初級) 専任 15:00	
															14:10 エアロ Go! 山田 15:00		15:00 トレ教 (初級) 専任 15:00	
															15:10 エアロ (中級) 小山 16:00			
17:30 エアロ (初中級) 田中 18:15	18:00 ボルダー 講習会		17:30 ラテン エアロ 山田 18:10			17:30 ボディ アタック 鳥谷 18:20			17:30 エアロ フット セラピー 西谷 18:15			17:30 ファット バーン 桜井 18:15						
	Newインストラクター			Newクラス!!														
18:25 ボディ アタック 川上 19:15	18:30 ボルダー 初級教室 専任 19:30	18:30 トレ教 (初級) 吉村 19:15	18:30 アクア シェイブ 山田 19:10			18:30 エアロ (初中級) 北川/森 19:20	18:30 トレ教 (初級) 専任 19:30	18:30 アクア シェイブ 小山 19:15	18:30 ヒップ ホップ (初めて) 川村 19:10	18:30 Step (初めて) 西谷 19:15	18:30 ホルダー 講習会	18:25 ヒップ ホップ (初級) 阿部 19:15	18:30 Euro Step (初めて) ヨアキム 19:10	18:30 トレ教 (初級) 専任 19:30				
	時間変更!!			時間変更!!		時間変更!!												
19:25 エアロ Go! 庄司 ヨアキム 20:10	19:30 エアロ (初中級) 調整中 山田 20:00	19:30 スリム サーキット 山田 20:00	19:25 エアロ (初中級) 調整中 山田 20:10			19:25 パレエ (初級) 北川/森 20:10			19:25 エアロ (初級) 川村 20:10	19:25 ボディ アタック 川上 20:10		19:20 ヒップ ホップ (中級) 阿部 20:10	19:20 Euro Step (上級) ヨアキム 20:10					
	Newクラス!!		Newクラス!!			時間変更!!			Newクラス!!			Newクラス!!	Newクラス!!					

トレーニング教室、ボルダー講習会、ボルダー初級教室を除く、エアロピクス、スリムサーキットその他の運動プログラムには、特に参加資格は必要ありません。どなたでも、無料でご参加いただけます。

各クラスは右下のように色別表示されています。

エアロ系
Step系
トレーニング教室
ダンス/カルチャー系
アクア
ホルダー

2004/4 ~

クラスのレベルと対象者の目安 ()で表示しています。

初めて	未経験者～参加回数2、3回の慣れていない方に
初級	参加回数が数回でプログラムに慣れ始めた方に
初中級	プログラムに慣れ始め、レベルアップしたい方に
中級	プログラムに慣れている方、チャレンジしたい方に
上級	さらに多彩な動きやフットワークを楽しみたい方に

対象者の表示なし 特にレベルを設けず、より多くの方々に
トレーニング教室(初級)は、トレーニングの流れや方法が
よく分からないという方々を対象としています。

お願い プログラムの円滑な進行を妨げる行為は慎んで下さい。
誰もが快適な時間を過ごせるよう、マナーアップにご協力を!

時間厳守
プログラム開始時間までにお集まり下さい。
途中参加はプログラム進行の妨げとなり、事故の確率も高まります。
やむを得ない場合でも、開始10分以降の参加は固くお断り致します。

譲り合い
スペースには限りがありますので、お互い譲り合ってご利用下さい。
タオルやペットボトル等での場所取りはご遠慮下さい。

その他
周囲への配慮を欠く勝手な行為に対しては、以後、記念館の利用を
お断りするケースもあります。ご承知おき下さい。

エアロ	音楽に合わせて楽しくからだを動かす、有酸素運動が中心のプログラムです。ご自分にあったクラスを選んでご参加下さい。運動しやすい服装で底の厚いシューズ(室内用)とタオルをご用意下さい。	エアロでGo!	マンスリーわくわくエアロ! 一口にエアロピクスといっても「ローだ、ハイだ」と実に多くの種類があります。バラエティー豊かなスタイルから、毎月テーマを掲げて行ないます。どうぞお楽しみ下さい。内容・担当はホームページやポスターでご確認下さい。
ファットバーン	脂肪燃焼がメインのクラスです。ローインパクト・エアロピクス(足への衝撃の少ない動き)を中心に全身をバランス良く動かしていきます。軽く弾むような動き(ミドル・インパクト)を行う場合もあります。	Step	スポーツ選手のリハビリにヒントを得た、エアロ系踏台昇降運動です。衝撃度は低く(足への負担が少ない)運動量の多い(汗かけます)安全で効果的な運動として再認識されているエクササイズです。個性的なインストラクター陣のバラエティー豊かなクラスをお楽しみ下さい。
スリムサーキット	有酸素運動で脂肪を燃焼し、マシン・トレーニングでシェイプアップを図る。短時間にこれを繰り返すことで、全身をバランス良く鍛えられます。忙しくて時間のない方、やせたい方にお勧めです。夕方のクラスもスタートします!	トレーニング教室	トレーニングジムを利用される際、マシンの使い方やトレーニングの進め方などが良く分からない方は是非ご参加下さい。実際にマシンを使い、運動をしながらポイントを説明していきます。
ジャズ	ジャズダンスは華やかな動きや独特な雰囲気、とても人気があります。基礎からスタートし徐々に色々な動きにトライしますので、初めてでも安心してご参加下さい。ジャズシューズまたは裸足でどうぞ。	ヒップホップ	ストリートダンスに共通する基本的な動き方をベースに様々なダンスを踊ります。Hip Hop、Jazz、Lock、それぞれのダンススタイルをお楽しみいただけます。「初めて」または「初級」からご参加下さい。
パレエ	パレエは音楽と照明を組み合わせ、身体の動きだけで物語を表現する総合芸術です。バレエから始め、アンシェヌマン(動きの組み合わせ)を音楽に合わせて踊ることで、パレエの基礎に触れて頂きます。	太極拳(陳式)	陳式心意混元太極拳は、気功的な要素を取り入れた24の動作からなります。継続することで血流も良くなり体調も整えられていくでしょう。東洋の神秘に触れてみて下さい。
ボディアタック	パンチやキックの基本から簡単なコンビネーションまで、有酸素運動をしながら自然に身につけていけます。実際に殴打はしません。ストレス解消に、誰でも楽しめる格闘技エクササイズを是非どうぞ!	エアロフットセラピー	エアロピクスに 西洋のリフレクソロジー 東洋のツボ経絡療法 運動生理学の筋弛緩を融合した新プログラムです。軽いエアロピクスで体を暖めた後に、足のセルフマッサージを行ないます。体調の改善やクールダウンにもお勧めです。
ラテンエアロ	ラテンステップを組み入れた、ローインパクトエアロピクスです。回旋動作が多く、コアトレーニングやウエスト引き締めなどの効果があります。基本的なステップをゆっくり練習しますので、どなたでもご参加下さい。	ボルダー(ボルダリング)	専用の壁(ボルダー壁)に設置されたホールド(出っ張り)で身体を支え、ロープを使わずに手足のみで一定の高さまで登るクライミング・スポーツです。ご利用になりたい方は必ず、トレ室初回登録講習会とボルダー講習会を受講して下さい。 木曜は期間限定(月曜は通年)
アクアシェイブ	浮力・水圧・抵抗など、水の特性をいかしてプールで行なう有酸素運動プログラムです。トレーニングにもリラクゼーションにもなります。泳げなくても大丈夫。体力に応じた運動ができます。		