

# 駒沢トレーニングルームスタジオプログラム (令和5年3月13日～)



## 参加方法

- スタジオプログラムの参加には整理券が必要です。
- トレーニングルーム入口で整理券を配布します。(先着40名)
- スタジオプログラム参加ご希望の方は

入口での検温時にスタッフにお申し出下さい。

- 各プログラムの定員は40名です。  
※トレーニングルームの入場制限により、各プログラムの定員に達していない場合でもご参加いただけない場合がございます。



## 利用制限

- 運動強度により一部プログラムの内容を変更しています。
- スタジオ床の印を目安に間隔を保っていただきますようお願いいたします。
- インストラクターとの長時間の会話やハイタッチ、レッスン中の掛け声はお控え下さい。
- マットを使用した際は、拭き取り用タオルによるアルコール消毒をお願いいたします。
- レッスン前後または移動の際は、集団化による「三つの密(密閉、密集、密接)」を避けていただきますようお願いいたします。
- その他インストラクターからの案内や説明事項をお守りください。



4月1日～

駒沢オリンピック公園総合運動場トレーニングルーム

スタジオプログラムスケジュール

2023.4～

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
45								45
10:00	健康体操 竹本	熟年者体操 (健美操) 川津	健康体操 鈴木	熟年者体操 前畑	ストレッチ& ウォーキング 竹本	ストレッチ& ピラティス 牧	熟年者体操 谷岡	10:00
45								45
11:15	B・C (エアロ) 大野 11:15~12:15	Zumba 大石 11:15~12:15	エアロビクス (ローインパクト) 伊藤 幸 11:15~12:15	B・C (ファットバーナー) 前畑 11:15~12:15	エアロビクス (レギュラー) 竹本 11:15~12:15	エアロビクス (K-POP) 牧 11:15~12:15	トータル カーディオ ダンス 谷岡 11:15~12:15	11:15
12:15								12:15
50		<b>新設</b>					<b>新設</b>	50
13:00	ヨガ 池田 12:50~13:50	Muscle Fit (マッスルフィット) イディ 12:50~13:50	13:00~13:30 バラエティ エクササイズ 伊藤	ピラティス 谷岡 12:50~13:50	らくらくヨガ 松本 12:50~13:50	B・Cサーキット イディ 12:50~13:50	ピラティス 谷岡 12:50~13:50	13:00
15								30
14:00	エアロビクス (ベーシック) 前畑 14:10~15:10	太極拳 井上	ヨガ 松本	ボディコンディ ショニング 田辺 14:10~14:50	B・C (エアロ) 大野 14:10~15:10	ヨガ 松本 14:10~15:10	コア・ トレーニング 五十嵐	14:00
10								10
15:00								15:00
10								10
30	整え体操 前畑 15:30~16:30						Zumba 大石 17:00~18:00	17:00
16:00								16:00
30								30
19:00	ステップアップ びずスタス イディ	ヒップホップ KYOKO	パワーヨガ カヨ	トータルボディ コンディショニング 谷岡	<b>新設</b> ラテンダンス (Zumba) Erika	コア ボクシング 内田		19:00
20:00								20:00

※プログラム・担当を変更することがございます。予めご了承ください。

# スタジオプログラム内容比較表

## ●エアロビクス (60分)

プログラム名	対象	強度	難度	
K-POP	初・中級者	★	☆☆	ダイエットエクササイズとK-POPカバーダンス、両方行います。有酸素運動で燃やしたい方、初心者の方も参加できる内容です。
ローインパクト	初・中級者	★	☆☆	走らないエアロビクスで、膝や腰への負担が少なく、ステップを中心にリズムカルに全身運動を行います。
ベーシック	初・中級者	★★	☆☆	エアロビクスの基本動作を中心に行います。心地よい汗を流すのにおすすめです。
レギュラー	中級者	★★	☆☆	ベーシックとハイインパクトの中間に位置する中級者向けのレッスンです。基本動作から徐々に多彩なコンビネーションへ、レギュラークラスを経て上級者への仲間入り！！

## ●ポティコンディショニング (60分・40分)

ピラティス【60分】	全般	★	☆	インナーマッスルを使ったストレッチを基本とし、呼吸法によって身体をリフレッシュさせる効果のある、関節や腰に無理のない運動です。
ポティコンディショニング エアロ【60分】	全般	★	☆	楽しくエアロビクスをおこなうための基礎筋力向上を図るクラスです。エアロビクスの動きの中で、筋力バランスを整えていきます。
ポティコンディショニング ファットバーナー【60分】	全般	★★	☆☆	エアロビクス動作の中でも特に筋肉に意識を集中し、体の中から脂肪燃焼を促進することを目的としたクラスです。
ポティコンディショニング or サークット【60分】	全般	☆☆	☆☆	筋力トレーニングの入門クラス、スクワットなどの基本種目を通じて筋トレの基礎を練習するクラスです。
ストレッチ&ピラティス【60分】	全般	★	☆	ストレッチとピラティスの要素を用いたコンディショニング系のオリジナルプログラムです。
ステップアップレズダンス【60分】	全般	★	☆	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせたクラスです。つらいトレーニングもみんなで乗りきりましょう！！
Muscle Fit(マッスルフィット)【60分】	全般	☆☆	☆☆	ダンベル等を使い、体幹・お腹・腰・お尻・脚をバランスよく鍛える、筋トレクラスです。

## ●オリジナルレッスン (60分)

太極拳	全般	★	☆	ゆっくりした動作を深呼吸に合わせて行い、気の通路の循環を良くし、骨格・筋肉・関節を鍛えて、バランス感覚を養います。
ヒップホップ	全般	★	☆☆	HIPHOPやR&Bなどの音楽に合わせてステップを踏み、ダンスを楽しむクラスです。
トータル ボディコンディショニング	全般	★★	☆☆	有酸素的筋肉トレーニングクラス。全身の筋肉を効果的に鍛え、筋力・持久力向上を目指します。自分のペースで行うので初めての方でも大丈夫です。
コア・ボクシング	全般	★★	☆☆	本格的なボクシングで楽しく汗を流すクラス。同時に体幹部分(コア)を鍛え、全身のバランス調整も行います。
コア・トレーニング	全般	★★	☆☆	自体重を利用し、音楽に合わせたエアロビクスとコア・トレーニングのクラスです。
トータル カーディオダンス	全般	★★	☆☆	ダンスムーブメントをメインとしたエアロビクスダンスクラス、馴染みのあるシンプルなエアロビクス動作からダンス動作につなぎ、様々なダンスバリエーションを踊ります。
Zumba	中・上級者	★★	☆☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスで、特徴は速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニングクラスです。

## ●ヨガ (60分)

プログラム名	対象	強度	難度	
らくらくヨガ	全般	★	☆	ヨガの呼吸法をたっぷり取り入れ、心身の調和をはかります。どなたにも気軽にご参加いただけるクラスです。
ヨガ	全般	★	☆	ヨガ特有のポーズ・瞑想・呼吸法で精神のリラクゼーションを養うクラスです。
パワーヨガ	全般	★★	☆	呼吸に合わせて、様々なポーズを流れるように連続して行います。運動量が多いエクササイズの為「身体強化」と「集中力」を高めます。

## ●体操 (60分・30分)

熟年者体操	中高年者	★	☆	火曜日 健美操は「息・身・心」の調和を大切に、全てが調和するように運動が構成されています。
		★	☆	木曜日 楽しく元気に体を動かすクラスです。 ※各曜日とも、どなたでも受講出来ます
		★★	☆	日曜日 マッサージ&自重筋トレのクラスです。熟年者体操の中では比較的ハードです。
健康体操	初心者～全般	☆☆	☆☆	健康増進、障害の予防・改善を目的とし、楽しいエクササイズをご紹介します。特に中高年の方におすすめです。
ストレッチ&ウォーキング	初心者～全般	☆☆	☆☆	前半はストレッチを中心に行い、ウォーキング等に必要な体幹を意識して行うクラスです。
整え体操	初心者～全般	★	☆	日常生活で歪んだ身体をストレッチで改善し、新陳代謝を高め、老廃物を流し、筋力をつけていきます。ほぐれにくい骨盤まわりの内側の筋肉を、わかりやすく効果的にほぐします。
バラエティエクササイズ【30分】	全般	☆☆	☆☆	腰痛・肩こり・膝の痛み・・・などといった障害別のエクササイズから気軽にできるトレーニングなど、毎月テーマ別で様々なエクササイズをご紹介します！

## 【グループエクササイズ参加について】

- ・開始時間になりましたらスタジオにお集まりください。どなたでもご参加いただけます。
- ・内容比較表を参考に、体力・レベルに合ったクラス選択をお願いいたします。(★☆の数が多い程、強度・難易度も上がります)
- ・体調に合わせて無理のないようにご参加ください。(安全の為、開始10分後の入場はご遠慮ください。)
- ・他の利用者の方に不快な念を与える行為はご遠慮ください。
- ・担当者、クラス内容は変更する場合がございます。館内掲示板をご覧ください。