

フィットネスクラブ クラックス スタジオ・プール タイムスケジュール 2022



	月		火		水		木	金		土		日																		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール																			
10:00							休 館 日					ご自由にフィンを使って泳ぐことができます。フロントで受け付けください。																		
30	10:20~11:20 フィットネスヨガ 60 谷口	10:20~10:50 アクアダンベル30 秦	10:20~11:10 ギアビート 50 谷口	10:20~10:50 アクアダンベル30 橋	10:20~11:05 アクティブヨガ 45 土井	10:20~10:50 チャレンジアクア30 眞田		10:20~11:10 ヨガ 50 古里	10:20~11:05 スーパーアクア 45 西ヶ開	10:20~11:20 ヨガ 60 嶺	10:20~10:50 背泳ぎ初級30 山内		10:20~11:10 エアロコンビ 50 大和	11:30~13:30 ピラティス 週替り フィンスイミング フリーコース																
11:00		11:00~11:30 クロール初級30 山内		11:00~11:30 アクアウォーキング30 秦					11:15~11:45 アクアウォーキング30 久米		11:00~11:30 クロール中級30 山内				11:30~13:30 ピラティス 週替り フィンスイミング フリーコース															
30	11:30~12:15 エアロ初中級 45 松本	11:40~12:10 中級スイム30 山内	11:40~12:30 エアロコンビ 50 土井	11:40~12:10 フィンスイミング30 石本	11:20~12:05 ZUMBA 45 土井	11:55~12:25 平泳ぎ初級30 石本		11:20~12:05 はじめてステップ 45 今村(直)	11:15~11:45 アクアウォーキング30 西ヶ開	11:35~12:20 ZUMBA 45 長谷川	11:40~12:10 チャレンジアクア30 眞田					11:30~13:30 ピラティス 週替り フィンスイミング フリーコース														
12:00				12:20~12:50 背泳ぎ中級30 石本	12:20~13:05 ボディアク&コンディショニング 45 前田	12:35~13:05 パタフライ中級30 石本		12:15~13:05 エアロ初級 50 今村(直)	11:55~12:25 パタフライ初級30 山内	12:35~13:05 チャレンジアクア30 大和	12:30~13:00 はじめてプール30 石本						11:30~13:30 ピラティス 週替り フィンスイミング フリーコース													
30	12:30~13:15 ZUMBA 45 松本	13:10~13:40 アクアウォーキング30 秦	12:45~13:30 ピラティス 45 土井		13:15~14:05 ラテンダンス 50 前田			13:15~13:40 コア&モビリティ 25 久米	12:35~13:05 チャレンジアクア30 大和	12:35~13:05 バランスコーディネーション30 長谷川	13:10~14:30 フィンスイミング フリーコース							11:30~13:30 ピラティス 週替り フィンスイミング フリーコース												
13:00								13:55~14:45 JAZZ DANCE 50 小林	13:15~13:45 平泳ぎ中級30 山内	13:20~14:10 ステップ中級 50 大和									11:30~13:30 ピラティス 週替り フィンスイミング フリーコース											
30	13:25~14:25 ヨガ 60 MIKA		13:40~14:30 かんたん HIP HOP 50 伊藤		14:25~15:25 ヨガ 60 有門			15:00~15:25 太極拳初級25 下野	14:25~15:15 エアロ初中級 50 橋											11:30~13:30 ピラティス 週替り フィンスイミング フリーコース										
14:00								15:25~15:50 太極拳中級25 下野													11:30~13:30 ピラティス 週替り フィンスイミング フリーコース									
30	14:40~15:30 ハワイアンフラ 50 ※月の第一週目は 基本ステップを行います。 塩塚		14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開																			11:30~13:30 ピラティス 週替り フィンスイミング フリーコース								
15:00																							11:30~13:30 ピラティス 週替り フィンスイミング フリーコース							
30	15:50~16:20 ストレッチポール PA 久米																							11:30~13:30 ピラティス 週替り フィンスイミング フリーコース						
16:00																									11:30~13:30 ピラティス 週替り フィンスイミング フリーコース					
30																										11:30~13:30 ピラティス 週替り フィンスイミング フリーコース				
17:00																											11:30~13:30 ピラティス 週替り フィンスイミング フリーコース			
30																												11:30~13:30 ピラティス 週替り フィンスイミング フリーコース		
18:00																													11:30~13:30 ピラティス 週替り フィンスイミング フリーコース	
30																														11:30~13:30 ピラティス 週替り フィンスイミング フリーコース
19:00																														
30												11:30~13:30 ピラティス 週替り フィンスイミング フリーコース																		
20:00													11:30~13:30 ピラティス 週替り フィンスイミング フリーコース																	
30														11:30~13:30 ピラティス 週替り フィンスイミング フリーコース																
21:00															11:30~13:30 ピラティス 週替り フィンスイミング フリーコース															
30																11:30~13:30 ピラティス 週替り フィンスイミング フリーコース														
22:00																	11:30~13:30 ピラティス 週替り フィンスイミング フリーコース													

祝祭日のスタジオ・プールのプログラムは、17時までのタイムスケジュールとなります。

ステップ台を使用するレッスンの定員は、35名です。

全てのレッスンに、人数制限はございません。

★ エンジョイスイム(初級~)
泳ぎの基礎を固めます。
★ トレーニングスイム(中級~)
泳ぎの基礎を中心に25m、50mを泳ぎます。

整理券の順番で入室できます。但し、整理券なしでも参加可能です。

日曜日の週替りレッスン
別紙を御覧ください。

【セルフ骨格調整】とは？
筋トレで固めすぎたり、ストレッチで緩めすぎた身体は不調へと繋がります。筋膜癒着をとり、関節を締めて背骨のカーブを取り戻し、正しく重力が受けられる骨格づくりをしていきます。

※内容及び時間・担当は都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

10月 日曜日の週替りレッスン

10/2

11:30~12:30 ピラティス・プラクティス 60 宮脇
12:40~13:00 アイソレーション20 宮脇
13:15~13:45 Radical Power30 麻植
13:55~14:40 FIGHT DO 45 麻植

10/9

11:30~12:30 ピラティス 60 MIKA
12:40~13:40 ヨガ 60 MIKA
13:50~14:40 FIGHT DO 50 麻植

10/16

11:30~12:15 メディカル・ピラティス 45 川内
12:30~13:00 アンチエイジングトレーニング 川内
13:15~13:45 Radical Power30 麻植
13:55~14:40 FIGHT DO 45 麻植

10/23

11:30~12:30 ピラティス 60 MIKA
12:40~13:40 ヨガ 60 MIKA
13:50~14:40 FIGHT DO 50 麻植



10/30

11:30~12:30 ピラティス・プラクティス 60 宮脇
12:40~13:00 アイソレーション20 宮脇
13:15~13:45 Radical Power30 麻植
13:55~14:40 FIGHT DO 45 麻植

ピラティス・プラクティスとは、

呼吸や体の軸の伸長、正しい身体の使い方を練習をし、そこから習得した動きや意識を日常の姿勢やトレーニング時にも使う習慣づけをしていきます。

メディカルピラティスとは、

心や体の不調・機能改善を目的とし、医療や介護の現場で代替医療の一つとして導入されています。呼吸法や、身体の使い方を通し、一つひとつの体の作用や心の状態を把握します。セルフメディケーションとして、自ら不調改善を意識させることを目標とします。

アンチエイジングトレーニングとは、

若々しく美しい姿勢や引き締まったボディーラインを維持する為にも筋肉は不可欠です。若々しい身体と健康をつくるのを目的とした全身トレーニングです。

