

平成30年4～6月 ウェルネスフォレスト三日市 レッスンスケジュール

	MON (月)	TUE (火)	WED (水)	THU (木)	FRI (金)	SAT (土)	SUN (日)
9:00	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	スタジオ プール	スタジオ プール
10:00	初中級エアロ 10:15-11:00 <西田>	ハワイアンフラ 10:15-11:15 <福西>	ヨガ 10:15-11:00 <中村>	フラメンコ エクササイズ 10:15-11:00 <Yumi>	ボディシェイプ ヨガ 10:15-11:05 <平岡>	かんたんエアロ 10:15-11:00 <北口>	フロアストレッチ 10:15-11:00 <HIRO>
11:00	ZUMBA 11:15-12:00 <西田>	健康体操 11:30-12:30 <松岡>	ベーシックエアロ 11:15-12:00 <中村>	ボクササイズ 11:15-12:00 <北口>	リラクゼーション ヨガ ★11:10-12:00 <平岡>	ひきしめシェイプ 11:15-12:00 <北口>	チェア エクササイズ 11:15-12:00 <HIRO>
12:00	泳法レッスン 四泳法 11:45-12:30 <スタッフ>	泳法レッスン 平泳ぎ・バタフライ (初級) 11:30-12:15 <スタッフ>	泳法レッスン クロール・背泳ぎ (初級) 11:45-12:30 <スタッフ>	泳法レッスン 平泳ぎ・バタフライ (中上級) 11:30-12:15 <スタッフ>	★11:10-12:00 <平岡>	泳法レッスン クロール・背泳ぎ (中上級) 11:45-12:30 <スタッフ>	ファンポイントレッスン クロール・背泳ぎ 11:30-12:15 <スタッフ>
13:00	ストレッチヨガ 12:15-13:15 <岡本>	YouYou体操 12:35-13:35 <松岡>	フープ エクササイズ 12:15-13:00 <KAORI>	はじめてエアロ 12:15-13:00 <北口>	パレエ エクササイズ 12:15-13:15 <片岡>	リメイクボディ 12:15-13:00 <北口>	ラテン エクササイズ 12:15-13:00 <HIRO>
14:00	太極拳 13:30-14:30 <古川>	はじめてスイム 13:45-14:30 <スタッフ>	太極拳(初級) 13:15-14:15 <丹下>	ジャズダンス 13:15-14:15 <岡本>	健美操 13:45-14:45 <清水>	太極拳 13:30-14:30 <古川>	ヨガ 13:30-14:30 <小森>
15:00	リラクゼーション ヨガ 15:00-16:00 <米田>	ボディシェイプ ヨガ 14:30-15:30 <平岡>	太極拳(中級) 14:30-15:30 <丹下>	フェイス&アイ ヨガ 14:30-15:30 <高野>	マット ピラティス 15:00-15:45 <清水>	ロコモ予防体操 14:45-15:30 <スタッフ>	ジャズダンス 14:35-15:35 <小森>
16:00	フラメンコ エクササイズ 16:15-17:00 <Yumi>	リラクゼーション ヨガ ★15:35-16:35 <平岡>	ヨガ 16:00-17:00 <領木>	輪になって踊ろう 15:45-16:30 <熊井>	ストレッチヨガ 16:00-17:00 <岡本>	Jrダンス M4 クラス 15:45-16:45	ヨガ 13:30-14:30 <山倉>
17:00	Jrスイミング C4 クラス 16:30-17:30	Jrスイミング C5 クラス 16:30-17:30	Jrスイミング C6 クラス 16:30-17:30	リメイクボディ 16:40-17:25 <北口>	Jrスイミング B8 クラス 15:30-16:30	Jrスイミング C9 クラス 16:30-17:30	Jrスイミング C7 クラス 16:30-17:30
18:00	Jrスイミング D4 クラス 17:30-18:30	Jrスイミング D5 クラス 17:30-18:30	Jrスイミング D6 クラス 17:30-18:30	Jrスイミング D7 クラス 17:30-18:30	Jrスイミング B9 クラス 15:30-16:30	Jrスイミング D8 クラス 17:30-18:30	Jrスイミング D9 クラス 17:30-18:30
19:00	ダイエット バランスボール 18:15-19:00 <中山>	マット ピラティス 18:30-19:15 <小寺>	フロアストレッチ 19:30-20:00 <HIRO>	パレエ エクササイズ 18:30-19:30 <片岡>	特別レッスン 18:15-19:15 随時、掲示板等をご確認下さい	30分サーキット 18:30-19:00 <スタッフ>	コアピクス30 19:30-20:00 <山倉>
20:00	整えるヨガ 19:10-19:55 <中山>	ベーシックエアロ 19:25-20:10 <小寺>	コアピクス30 19:30-20:00 <山倉>	よるヨガ 19:40-20:40 <岡本>	コアリセット 19:30-19:50 <スタッフ>	泳法レッスン バタフライ 19:30-20:15 <スタッフ>	マスターズ入門 20:15-21:15 <スタッフ>
21:00	機能改善 ボールトレーニング 20:00-20:45 <中山>	セルフリリース 20:15-21:00 <小寺>	ラテン エクササイズ 20:05-20:50 <HIRO>	はじめてスイム 20:15-21:00 <スタッフ>	コアトレーニング 19:55-20:20 <スタッフ>		
22:00							

レッスンプログラムスケジュールの掲載はレッスン終了時間を掲載しております。

※レッスン終了後2分～3分は後片付け、次レッスンの準備等を要しますのでご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。
スタジオ開放、プールコース利用等についてはスタッフの指示に従っていただきますようご理解、ご協力をお願い致します。

- スタジオレッスン参加方法について
各レッスン15分前よりスタジオ周辺にてレッスン整理券を配布致します。
開始5分前時点で定員をオーバーした場合は抽選。
※参加者ご本人様のみお渡し致します。
※定員=23名(ハワイアンフラ 24名)
※★があるレッスンは前レッスンとの間が5分のみ。
- プールレッスンについて
Jrスイミング実施中は、2コースをレッスンにて使用させていただきます。残り2コースはウォーキング・フリースイムにてご利用頂けます。
※コアピクスは10名以下の場合1コース、10名以上の場合は2コースを利用致します。
※水中ウォーキング・泳法レッスンは15名以上の場合は2コースを利用致します。
※コアピクスのレッスンに限り定員40名
※ [] のレッスンについては、定員人数15名以上でも1コースの利用とさせていただきますので、ご協力をお願い致します。

ウェルネスフォレスト三田市 レッスン内容

心肺機能向上・脂肪燃焼を目指したクラス

クラス名	時間	強度	難易度	内容
はじめてエアロ	45分	☆	☆	エアロビクス入門クラスです。音楽にあわせて体を動かす楽しさを味わっていただけます。体力に自信のない方にも安心です。
ベーシックエアロ	45分	☆	☆☆	シンプルな歩くバリエーションを行い、持久力向上を目指します。ジョギングやジャンプを行わない、膝や腰にやさしい初級者向けのクラスです。
初中級エアロ	45分	☆☆	☆☆☆	歩くバリエーションを楽しみながら、持久力向上を目指します。ジョギングやジャンプを行わない、初中級者向けのクラスです。
ボクササイズ	45分	☆☆	☆	ボクシングの基本的なパンチとフットワークを使って、体幹部分の引き締めと体力向上を目指します。楽しく軽快な音楽に合わせて動くクラスです。
フープエクササイズ	45分	☆☆	☆☆	エクササイズ用のフーフープを用い様々なエクササイズを行います、体幹を意識し動かすのでウエストの引締めにも効果的なクラスです。
ZUMBA	45分	☆☆☆	☆☆	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エクササイズで、その特徴は、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられた、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形式のワークアウトです。

ストレス解消・リフレッシュ・身体の調整を目指したクラス

クラス名	時間	内容
コアリセット	20分	ストレッチポールを使い、左右の姿勢のバランスを整えます。また、腰部・体側・骨盤周辺のストレッチを行うことで、疲労回復を促します。
フロアストレッチ	45分	マットを用いたストレッチを行い、柔軟性の向上を目指します。疲労回復にも効果的なレッスンです。
チェアエクササイズ	45分	イスを用い様々なエクササイズを行います。難しい動作はなく、どなたでもご参加頂けます。
マットピラティス	45分	体幹部とその周辺の筋肉の筋力を高めること目的としたエクササイズです。呼吸や動作をコントロールし、流れるような動きを行うことで集中力や正確さを養います。
ピラティスフロースタイル	45分	体幹部とその周辺の筋肉の筋力を高めること目的としたエクササイズです。呼吸や動作をコントロールし、流れるような動きを行うことで集中力や正確さを養います。
健美操	60分	気功法を取り入れた健康体操です。静と動を組み合わせで行います。
健康体操	60分	健康的な身体づくりを目指すレッスンです。簡単な動作で動きやすい身体づくりを行います。
YouYou体操	60分	簡単な体幹トレーニングとストレッチなどを組み合わせたリラクゼーションを目的とした調整系レッスンです。
太極拳	60分	初心者の方から参加いただける太極拳のクラスです。
太極拳(初級)・(中級)	60分	(初級)：初めて太極拳に参加される方や、少し慣れてきた方の為の初級クラスです。 (中級)：太極拳に慣れてきた方向けの中級クラスです。
ダイエットバランスボール	45分	ボールを用いて簡単な有酸素運動や筋力トレーニングを行い、バランス能力や低下した身体の機能を改善を目指します。
リメイクボディ	45分	呼吸法をもちいて、ストレッチ等を行い、骨盤や背骨のゆがみを整えるエクササイズです。
機能改善ポルトトレーニング	45分	ストレッチポールを使用し、ストレッチや筋力トレーニングなどを行い、身体の機能改善を求めるレッスンです。
セルフリリース	45分	固まった筋肉をほぐし、本来あるべき位置に戻すリラクゼーションのクラスです。
椅子カキラ	60分	ろっ骨を中心とした全身の関節にアプローチして、無理なく身体を動かし、機能改善するクラスです。
真美フレッシュ体操	60分	誰もが年齢に関係なく手軽に心地よくからだを動かし健康が維持することができる健康体操のクラスです。

アクアエクササイズ

クラス名	時間	内容
水中ウォーキング	30・45分	水中で歩くことを中心としたクラスです。初めての方でも安心してご参加いただけます。
アクアピクス		音楽に合わせてダンス的な動きを楽しみながら、脂肪燃焼や体力向上を目指します。
腰痛予防アクア	45分	ビート板等のツールを用いて水中で運動を行い、全身の筋力向上を行い腰痛対策を行います。

スイミング

クラス名	時間	内容
泳法レッスン	45・60分	種目別やレベル別で行うスイミングレッスンです。
はじめてスイム	30・45分	はじめて水泳を始める方や、まだ慣れていない方むけのスイミングレッスンです。
マスターズ入門	60分	水泳上級者向けのプログラムです。
ワンポイントレッスン	45分	コーチからワンポイントのアドバイスをもらえるプログラムです。

ヨガ系クラス

クラス名	時間	運動量	内容
リラクゼーションヨガ	60分	☆	ゆっくりとヨガのポーズを行います。全身のリラクゼーションを感じていただけます。
ボディシェイプヨガ	60分	☆☆☆	全身の筋力・筋持久力・柔軟性を使う総合的な運動ヨガクラスです。ボディの引き締め効果が期待できます。
ストレッチヨガ	60分	☆☆	ストレッチの要素を取り入れ柔軟性の向上を目指すヨガのクラスです。
癒しのヨガ	45分	☆	ゆっくりとヨガのポーズを行います。全身のリラクゼーションを感じていただけます。
フェイス&アイヨガ	60分	☆	顔や目の周辺の筋肉に働きかけるヨガのクラスです。
よるヨガ	60分	☆	よるの時間帯にゆったりとヨガを行います。

ダンスクラス

クラス名	時間	内容
ジャズダンス	60分	ジャズの音楽に合わせてインストラクターの振付を楽しむクラスです。
バレエエクササイズ	60分	美しい姿勢を保ちたい方にもお勧めな、バレエのクラスです。
ハワイアンフラ	60分	南の島の爽やかなリズムにあわせて踊るハワイアンフラのクラスです。
輪になって踊ろう	45分	盆踊りの要素を取り入れたエクササイズです。
フラメンコエクササイズ	45分	フラメンコダンス特有の動きや音楽などの要素を取り入れたエクササイズです。腕や指先をよく使うため腕の引き締めにも効果があり、お尻・お腹周りの引き締めにも効果的です。

筋力向上クラス

クラス名	時間	内容
コアトレーニング	30分	姿勢の維持や日常生活に重要な身体の中心の筋肉を鍛えるクラスです。
ロコモ予防体操	45分	ストレッチや筋力トレーニングを中心に行い、ロコモティブシンドローム（運動機器症候群）を予防するクラスです。