

プログラムタイムスケジュール

2012年07月01日 ~

期間内でも適時変更する場合がございます。

時間	月			火			水			木			金			時間	土			日		
	ジム・スリングエリア	アクアエリア	多目的ホール	ジム・スリングエリア	アクアエリア	多目的ホール	ジム・スリングエリア	アクアエリア	多目的ホール	ジム・スリングエリア	アクアエリア	多目的ホール	ジム・スリングエリア	アクアエリア	多目的ホール		ジム・スリングエリア	アクアエリア	多目的ホール	ジム・スリングエリア	アクアエリア	多目的ホール
17:30	変更あり	変更あり	変更あり	変更あり		変更あり		変更あり				KIDS DANCE YU-KI	変更あり		変更あり				変更あり			
18:00																						
18:30																						
19:00						18:30~19:15 骨盤でキレイ 木野恵理子		18:45~19:30 スリング エクササイズ 杉田賢治		18:45~19:15 RITMOS30 SHIMO						18:45~19:30 GROUP KICK45 西村徳恵						
19:30																						
20:00	19:45~20:30 ダンベル &チューブ トレーニング 西村徳恵		19:30~20:30 ピラティス 浅野初枝		19:30~20:30 GROUP CENTERGY YUKIKO		19:45~20:30 ボール トレーニング 西村徳恵		19:30~20:30 パワーヨガ 山田穂子	19:45~20:30 スリング エクササイズ 杉田賢治		19:30~20:30 HIP HOP YU-KI	19:45~20:30 ダンベル &チューブ トレーニング SHIMO		19:40~20:40 ラクシュミヨガ 小澤愛美							
20:30																						
21:00		21:00~21:40 アクアピクス SHIMO	20:45~21:45 骨盤ヨガ 木野恵理子		20:45~21:45 RITMOS SHIMO				20:45~21:45 GROUP KICK SHIMO			20:45~21:45 ヒーリングヨガ NAOMI	20:45~21:30 ボール トレーニング 西村徳恵		20:50~21:50 アイドルダンス NAOMI							
21:30																						
22:00																						

9:00				変更あり		
9:30						
9:30~10:15 ダンベル &チューブ トレーニング 杉田賢治				9:30~10:15 スリング エクササイズ 西村徳恵	担当 YUKIKO	
10:00						
10:30~11:15 サーキット トレーニング 杉田賢治				10:30~10:50 ストレッチ		
11:00				11:00~11:45 ボール トレーニング 杉田賢治	11:00~11:40 アクアピクス 西村徳恵	
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:10~13:55 スリング エクササイズ 杉田賢治						
14:00						
14:10~14:55 サーキット トレーニング 西村徳恵		14:05~14:45 アクアピクス SHIMO		14:00~14:45 ダンベル &チューブ トレーニング 杉田賢治		
15:00						
15:10~15:55 ボール トレーニング SHIMO			15:00~16:00 hula 渡辺明美 (月3回)			15:00~16:00 OXIGENO 西村徳恵
16:00						
16:30						
16:10~16:55 ZUMBA YUKIKO						
17:00						
17:05~17:50 GROUP KICK45 杉田賢治						
17:30						
17:45~18:30 ポルド・プラ 柳井純子						
18:00						
18:00~18:45 HIP HOP YUKIKO						
19:00						
18:45~19:30 RITMOS45 柳井純子						
19:30						
19:45~20:45 GROUP CENTERGY 西村徳恵						
20:00						
20:30						
21:00						
21:00~21:45 体幹 トレーニング 山崎謙介						
21:30						
22:00						

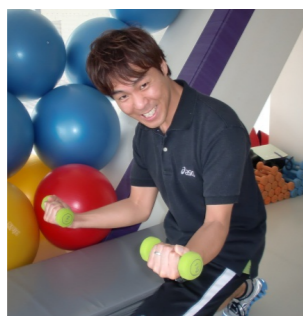
安全上、プログラムへの途中入場は、お断りさせていただきます。
 プログラム実施中は施設の利用が制限されますのでご注意ください。
 プログラムは休講、または内容、時間、担当者が変更となる場合がございます。
 体調に十分ご留意の上、ご参加ください。
 安全上、入場制限、定員を設けさせていただく場合がございます。



〒491-0201 一宮市奥町字宮前44-1
 (0586) 62-0006

クローズアップスタッフ

平成24年11月名古屋昭和区にオープン予定の複合施設アクティブいつきフィットネスクラブ石川橋のスタッフ紹介です。
 オープンするまでしばらくは研修で勤務いたしております。みなさん、仲良くしてね



いのうえ はるき
井上 啓貴

まだお会いできていない皆さん、はじめまして!!!
 井上 啓貴です!!
 歳は若くないですが・・・
 フレッシュな気持ちで皆さんをお待ちしております。
 挨拶の声がデカイかもしれないですが気にしないでください!!

名古屋がオープンしたら是非、遊びに来てください!!



ほった ともこ
堀田 知子

Manahoana tompoko.
 Salama?
 Inona ny vaovao?
 Ny anarako dia Tomoko Hotta.
 Nanpianatra JUDO tany Madagasikara.

マダガスカル語です! 意味が気になったらお声かけください!

~ご案内~
 フラダンスは
 第1土曜日
 第2土曜日
 第3土曜日
 各月3回の実施となります。

初めての方にも
 おすすめ!!
 入門クラス

営業時間

平日 17:30~22:00
 土曜 9:00~22:00
 日曜 9:00~19:00

多目的ホールプログラム

プログラム名	難易度	時間	内容
GROUP CENTERGY(グループ センタージ)	すごくやさしい	60分	ヨガとピラティスの動きを取り入れたエクササイズ。ポジティブな音楽の中で、呼吸と体に集中することで、ストレスを軽減し、心身ともに快適な状態へと導きます。
OXIGENO(オキシジェノ)	やさしい	60分	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れた優雅に動くダンスプログラムです。柔軟性、筋力、バランス感覚のUpにどうぞ。
ZUMBA(ズンバ)	普通	45分	ラテン系の音楽とダンスの融合で生まれたダンスフィットネスプログラムです。エキサイティングなクラスは脂肪燃焼効果の期待大です。
RITMOS(リトモス)	普通	30分・45分・60分	世界中のダンスを楽しめるダンスエアロビックプログラム。ダンスの楽しさとエアロビックで思いっきりカラダを動かします。
パワーヨガ	普通	60分	筋力Upとダイエット効果に重点を置いたヨガエクササイズです。連続して続くポーズはカロリー消費が多く、まさにボディメイクのためのヨガです。
ラクシュミヨガ	普通	60分	伝統的なヨガを基本にしながらも、現代人に合わせて楽しくヨガを学べるようプログラミングされています。心身共に充実の時間を得られるでしょう。
リラックスヨガ	普通	60分	心と身体のバランスを整える最もベーシックなハタヨガを基本にした初心者にもお勧めのヨガです。
ヒーリングヨガ	普通	60分	呼吸を重視したヨガのクラスです。リラックスした状態でカラダを癒しと健康へ導いていきます。初めての方、カラダが固い方にもお勧めのクラス。
骨盤ヨガ	普通	60分	身体の中心である骨盤を整えながら、同時に心と身体のバランスを整えていくヨガです。ご自身のカラダと向き合う贅沢なひとときをお楽しみください。
ピラティス・体幹トレーニング	普通	60分・45分	身体のコア(体幹部)をトレーニングする事で身体のバランスを整え、悪い姿勢を改善し、安定力や柔軟性を養います。
GROUP KICK(グループ キック)	普通	45分・60分	格闘技とボクシングの動作を取り入れたプログラム。エネルギッシュな音楽に合わせてパンチ！キック！スマイル！脂肪燃焼・ストレス発散におすすめ。
アイドルダンス	普通	60分	テレビで観るあのアイドルのダンスを踊り、気持ちよい汗をかきましょう。完成度よりも楽しむことを目指していきますので、初心者の方にもおすすめです。
hula	普通	60分	ご存知ハワイの伝統的歌舞のゆったりとした時間の中でカラダを動かします。意外と使う下半身のシェイプアップや美しい姿勢にも効果的です。
HIP HOP	普通	45分・60分	「ただカラダを動かすだけじゃつまらない」という方にはこのプログラムがお勧め。もちろんダンスが初めてという方も大歓迎です。
ボルド・ブラ	普通	45分	肩甲骨を多方向に動かしながら、同時に体幹を鍛えていくクラスです。柔軟性、バランス感覚の向上に効果的。美しい姿勢を作っていきます。
骨盤でキレイ	普通	45分	特に女性にお勧めする骨盤コンディショニング系プログラムです。「おなかのくびれ」「太もものおにく」など女性特有の悩みを解決へと導きます。

ジム・スリングエリアプログラム

プログラム名	難易度	時間	内容
スリングエクササイズ	すごくやさしい	45分	天井からのびた2本のロープを使ったオリジナルプログラムです。不安定な状況でのトレーニングで体幹部の強化と身体の連動性を高めます。
ボールトレーニング	やさしい	45分	トレーニングボールを使い、バランストレーニングと筋力トレーニングを行ないます。繰り返し参加する事で効果が見えるプログラムです。
ダンベル&チューブトレーニング	普通	45分	ダンベルやトレーニングチューブを使い全身の筋力アップとシェイプアップを目指すクラスです。
サーキットトレーニング	普通	40分～45分	エネルギッシュな音楽の中で筋力トレーニングと有酸素運動をテンポ良く繰り返すプログラムです。シェイプアップという方はこのプログラムからどうぞ。
ストレッチ	普通	20分	主にボールを使ったストレッチを行ないます。硬くなった筋肉を自然に伸ばす事で血行を促進し、日々の疲れを軽減します。

アクアプログラム

プログラム名	難易度	時間	内容
アクアピクス	すごくやさしい	40分	水中で行なうエアロピクスです。水中では個々のレベルに合わせたトレーニングが可能なので初心者から上級者まで楽しんで頂けます。