

成人フィットネスショートプログラムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1000	ヨガ 10:00～	ヨガ 10:00～	リフレッシュ体操 10:00～	ヨガ 10:00～	ヨガ 10:00～		
10:30							
11:00							ヨガ 11:20～
11:30							
12:00							わくわく♪BIG 3 12:00～
12:30							
14:00							
14:30							
15:00						ストレッチ 15:00～	
15:30							
16:00							
17:00							わくわく♪BIG 3 17:00～
17:30							
18:30							
19:00							
19:30		ヨガ 19:30～					
20:00				リラックスヨガ 20:00～			
20:30	わくわく♪BIG 3 20:30～		わくわく♪BIG 3 20:30～				
21:00							

- ・ **わくわく♪BIG3 (30分)** いままでバーベルトレーニングをやりたかったけど、やり方が分からなかった初心者向け👤

楽しく♪優しく教えます。※フィットネス・併用会員対象

このレッスンを受講する事で正しいバーベルトレーニングが出来るようになります。さらに極めたい方はぜひ、パーソナルトレーニングへ！

BIG3 とはウエイトトレーニング種目のスクワット、ベンチプレス、デッドリフトの基本3種目のことを言います。BIG3 は一度に多くの筋肉群を動員致し

ます。よって短時間で効率的に多くの筋肉を鍛えることができます。特に仕事や家事、子育て・・・等、忙しくてトレーニングに費やす時間を多くとれない方に対してBIG3 はお勧めです。更に BIG3 は筋肉を大きくすることだけではなく、身体の動き作りに有効なエクササイズです。アスリートのみならず一般の健康増進にもとても有効な種目です。

BIG3 のメリット

- ① その種目を行うだけで多くの筋肉を鍛えられるのでプロポーション作りに有効
- ② 多くの筋肉を一斉に使うので消費カロリーも高くダイエットにも有効
- ③ ウエイトトレーニング種目の中で、BIG3 が最も筋タンパク合成ホルモンの分泌量が高いので筋肥大に有効
- ④ 安全で無駄のない効率の良いカラダの使い方を習得でき健康にも役立ちます
- ⑤ 限られた時間でも全身を効率よく鍛えることができる

是非この機会にウエイトトレーニングの王道 BIG3 を体感してみてください。

- ・ **ヨガ (30分)** ※スイミング・フィットネス・併用会員対象

ヨガのポーズで心身共にリフレッシュ！！身体が硬くても大丈夫です！

- ・ **全身シェイプ (30分)** ※スイミング・フィットネス・併用会員対象

重りを使わずにトレーニングします！初めての方でも参加できる内容です！

- ・ **リフレッシュ体操 (30分)** ※スイミング・フィットネス・併用会員対象

肩凝り、膝痛、腰痛などの予防と改善をめざして簡単な体操やストレッチを行うクラスです。

- ・ **リラックスヨガ (30分)** ※スイミング・フィットネス・併用会員対象

坐位を多めに、眠りを誘う動きを多く取り入れていくヨガです。睡眠の質も高めます。

※レッスンスケジュールは変更になる場合がございます。

※各レッスン定員になりしだい締め切りになります。

※2023年3月16日からチケット販売、3月22日から予約開始