

・わくわく♪BIG3 (60分) 週ごとにスクワット編・ベンチプレス編・デッドリフト編と順番に行っていきます。

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。このレッスンを受講する事により、自分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 時間が限られてても全身を効率よく鍛えることができる

BIG3は専用チケットとなります。3枚綴り2,970円(税込)

・ヨガ (30分)

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!

・リフレッシュ体操 (30分)

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。

・初心者ステップ (30分)

ステップ台を使って昇降運動をするクラスです。

脂肪燃焼や足腰 体幹強化に効果的です。誰にでも簡単に参加出来るクラスです。

・初心者エアロ (30分)

シンプルな動きで全身を動かす有酸素運動のレッスンです。脂肪燃焼やストレス発散しましょう。

・初めてキックボクシング (30分)

キックボクシングの動きで全身シェイプアップ、パンチやキックでストレス解消。フォームのレクチャーから丁寧に実施します。

・かんたん体幹トレーニング (30分)

姿勢の改善、ダイエット、パフォーマンスの向上に! 器具を使わないので家でも出来る簡単トレーニングです。

※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。

ヨガ・リフレッシュ体操・初心者ステップ・初心者エアロ・初めてキックボクシング・かんたん体幹トレーニングは
チケット制となります。8枚綴り2,640円(税込)

フィットネスショートプログラムスケジュール

2023年6月改定

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		
時間	項目	定員	時間	項目	定員	時間	項目	定員	時間	項目	定員
10:00-10:30	ヨガ	12	11:00-11:30	ヨガ	12	10:00-10:30	リフレッシュ体操	12	12:00-12:30	ステップ/エアロ	4・12
20:30-21:30	わくわくBIG3	6	19:30-20:00	ヨガ	12	20:30-21:30	わくわくBIG3	6	★ステップ/エアロ★		
★わくわくBIG3★						★わくわくBIG3★			1週目=ステップ		
1週目=スクワット						1週目=スクワット			2週目=エアロ		
2週目=ベンチプレス						2週目=ベンチプレス			3週目=ステップ		
3週目=デットリフト						3週目=デットリフト			4週目=エアロ		
4週目=スクワット						4週目=スクワット			5週目=エアロ		
5週目=ベンチプレス						5週目=ベンチプレス			20:00-20:30		
									ボクシング/ヨガ		
									★ボクシング/ヨガ★		
									1週目=ボクシング		
									2週目=ヨガ		
									3週目=ボクシング		
									4週目=ヨガ		
									5週目=ボクシング		
金曜日			土曜日			日曜日			※わくわくBIG3は60分専用チケット1枚 ※それ以外のレッスンは30分チケット1枚		
時間	項目	定員	時間	項目	定員	時間	項目	定員			
10:00-10:30	ヨガ	12	15:00-15:30	ヨガ	12	11:20-11:50	ヨガ	12			
20:30-21:00	体幹トレーニング	12				12:00-13:00	わくわくBIG3	6			
						17:00-18:00	わくわくBIG3	6			
						★わくわくBIG3★					
						1週目=スクワット					
						2週目=ベンチプレス					
						3週目=デットリフト					
						4週目=スクワット					
						5週目=ベンチプレス					