

third GYM WEEKLY STUDIO LESSON SCHEDULE

2022. 10~

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								
9:30	9:30-10:30 ステップ 中野 10名		9:30-10:30 アクティビティ トレーニング 和光 14名	9:30-10:30 ストレッチヨガ 山形 14名	9:30-10:30 ヨガ 塩見 14名	9:30-10:30 筋膜リリース&ストレッチ 鶴見 14名	9:30-10:30 ボディケアストレッチ 丸山 14名	
10:00								
10:30	10:45-11:30 かんたんコンディショニング 中野 10名		10:45-11:30 ピラティス 和光 14名	10:45-11:45 ベーシックヨガ 山形 14名	10:45-11:45 ボディーメイク リズムフロー 谷藤 10名	10:45-11:45 ハタヨガフロー 鶴見 14名	10:45-11:45 コンビネーション エアロ2B 小川 10名	
11:00								
11:30	11:45-12:45 骨盤 ストレッチ 中野 14名		11:40-12:10 Acqua pole					
12:00			12:00-13:00 シンプル エアロ 仲山 10名	12:15-13:15 CORE FIX 小林 14名	12:00-13:00 ダンス スタート 谷藤 10名	12:00-13:00 体幹トレーニング 川口 14名	12:00-13:00 ボディケアストレッチ 丸山 14名	
12:30								
13:00						12:45~13:30 アクアビクス 岡田		
13:30	13:45-14:45 ボディメイク 川口 14名	13:50-14:35 Acqua pole	13:30-14:30 フラエクササイズ 仲山 10名	13:30-14:30 ハタヨガフロー 鶴見 14名	13:30-14:30 フットセラピー & 骨盤ストレッチ 中野 14名	13:30-14:30 コンビネーション エアロ1 小川 10名	13:30-14:30 ストレッチ&ダンス 谷藤 10名	
14:00								
14:30								
15:00	15:00-16:00 パワーヨガ 川口 14名	休館日	14:45-15:45 ひといきヨガ 相馬 14名	14:45-15:45 健康気功 和光 10名	14:45-15:45 初めて太極拳 和光 10名		14:45-15:45 ボクシングエクササイズ 丸山 10名	
15:30								
16:00								
16:30	16:30-17:30 キッズダンス mikko		16:30-17:30 キッズダンス mikko					
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00	18:45-19:45 骨盤改善&ピラティス 今福 14名			18:45-19:45 ズンバ ZUNKO 10名	18:45-19:45 HIPHOP JAZZベーシック mikko 10名	18:45-19:45 ファンクショナル ストレッチ mikko 14名	18:45-19:45 Fight Core yasu 10名	閉館
19:30								
20:00	20:00-21:00 ズンバ MORI MARI 10名	20:15~21:00 アクアビクス 山後	20:00-21:00 コンビネーションエアロ2A 小川 10名	20:00-21:00 ボクシング エクササイズ 丸山 10名	20:15-21:00 Acqua pole	20:00-21:00 コンビネーション エアロ 石原 10名	20:00-21:00 骨盤改善&ピラティス 今福 14名	
20:30								
21:00								
21:30								

- プログラムごとに定められた定員以上の参加はできません。
- 参加希望者が定員を越えた場合レッスン開始10分前に抽選を行います。
- 連続でレッスン参加希望の方は次レッスン開始の10分前以降に予約
枠に空きがあった場合のみ参加可能です。その際に定員を越える場合は
連続レッスン参加希望者の中で抽選を行います。
- スタジオレッスンの予約は開始時間の30分前から行えます。

※アクアポールレッスンはスクールカレンダー通りに実施を致します。
(第5週目はアクアポールレッスンはお休みになります)

- スタジオはプログラム前後の15分以外は開放いたします。
- 祝祭日は17:00までのレッスンのみ実施します。
- の枠はプールで行うレッスンになります。
- スイマーズ練習会は、上級者向けのプログラムです。1800m程度
泳ぎます。また、泳法指導は行いません。
- 内容は、予告なく変更される場合がございます。

祝日営業

third GYM WEEKLY STUDIO LESSON SCHEDULE

2022. 10~

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30	9:30-10:30 ステップ 中野 10名		9:30-10:30 アクティビティー トレーニング 和光 14名	9:30-10:30 ストレッチヨガ 山形 14名	9:30-10:30 ヨガ 塩見 14名	9:30-10:30 筋膜リリース&ストレッチ 鶴見 14名	9:30-10:30 ボディケアストレッチ 丸山 14名
10:00							
10:30							
11:00	10:45-11:30 かんたんコンディショニング 中野 10名		10:45-11:30 ピラティス 和光 14名	10:45-11:45 ベーシックヨガ 山形 14名	10:45-11:45 ボディーメイク リズムフロー 谷藤 10名	10:45-11:45 ハタヨガフロー 鶴見 14名	10:45-11:45 コンビネーション エアロ2B 小川 10名
11:30			11:40-12:10 Acqua pole				
12:00	11:45-12:45 骨盤 ストレッチ 中野 14名		12:00-13:00 シンプル エアロ 仲山 10名	12:15-13:15 COREFIX 小林 14名	11:45-12:30 アクアピクス 遠藤	12:00-13:00 ダンス スタート 谷藤 10名	12:00-13:00 体幹トレーニング 川口 14名
12:30						12:45-13:30 アクアピクス 岡田	12:00-13:00 ボディケアストレッチ 丸山 14名
13:00							
13:30							
14:00	13:45-14:45 ボディーメイク 川口 14名	13:50-14:35 Acqua pole	13:30-14:30 フラエクササイズ 仲山 10名	13:30-14:30 ハタヨガフロー 鶴見 14名	13:30-14:30 フットセラピー & 骨盤ストレッチ 中野 14名	13:30-14:30 コンビネーション エアロ1 小川 10名	13:30-14:30 ストレッチ&ダンス 谷藤 10名
14:30							
15:00	15:00-16:00 パワーヨガ 川口 14名	休館日	14:45-15:45 ひといきヨガ 相馬 14名	14:45-15:45 健康気功 和光 10名	14:45-15:45 初めて太極拳 和光 10名		14:45-15:45 ボクシングエクササイズ 丸山 10名
15:30							
16:00							
16:30	16:30-17:30 キッズダンス mikko		16:30-17:30 キッズダンス mikko				
17:00							
17:30							
18:00	閉館		閉館	閉館	閉館	閉館	閉館
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							

- プログラムごとに定められた定員以上の参加はできません。
- 参加希望者が定員を越えた場合レッスン開始10分前に抽選を行います。
- 連続でレッスン参加希望の方は次レッスン開始の10分前以降に予約
枠に空きがあった場合のみ参加可能です。その際に定員を越える場合は
連続レッスン参加希望者の中で抽選を行います。
- スタジオレッスンの予約は開始時間の30分前から行えます。

※アクアポールレッスンはスクールカレンダー通りに実施を致します。
(第5週目はアクアポールレッスンはお休みになります)

- スタジオはプログラム前後の15分以外は開放いたします。
- 祝祭日は17:00までのレッスンのみ実施します。
- の枠はプールで行うレッスンになります。
- スイマーズ練習会は、上級者向けのプログラムです。1800m程度
泳ぎます。また、泳法指導は行いません。
- 内容は、予告なく変更される場合がございます。

third GYM LESSON PROGRAM DESCRIPTION

AEROBICS			
クラス名	内容	強度	シューズ
シンプルエアロ	基本動作の組み合わせを楽しむ初級クラスです	★★	有
コンビネーションエアロ1 2b	強度と難易度が高く、中上級者向けクラスです。	★★★★	有
コンビネーションエアロ	初心者向けのコンビネーションエアロクラスです。	★	有
FIGHTCORE	音楽に合わせてながらボクシング動作のコンビネーションで楽しくアクティブに動いていきます。	★★★★	有
かんたんコンディショニング	簡単なトレーニングと有酸素運動を組み合わせることで全身をバランスよく動かします。	★★	有
ボクシングエクササイズ	ボクシングの基本動作をエアロに取り入れ、パンチとキックで楽しくストレス解消します。	★★★★	有
YOGA			
クラス名	内容	強度	シューズ
ヨガ	ポージング、呼吸法、瞑想で心と体のバランスを整え、身体の深層筋を刺激します。	★	無
ストレッチヨガ	簡単なヨガポーズを中心に全身をほぐし、リラックスしながら気持ちよく伸ばすクラスになります。	★	無
ひといきヨガ	ゆったりとした呼吸と動きで、身体と心のリラックスを目指します。	★	無
ハタヨガフロー	古代から継承されている伝統的なヨガスタイルで初心者にもおすすめです。	★	無
パワーヨガ	筋力トレーニング的要素を強化したヨガエクササイズです。	★★	無
ベーシックヨガ	呼吸法と精神統一で身体の中から健康にしリラックスしながら全身を動かし心身のバランスを整えます	★★	無
DANCE			
クラス名	内容	強度	シューズ
ストレッチ&ダンス	身体をほぐし体幹を整え、ダンスへ繋がります。前半のストレッチのみご希望の方も参加可能です。	★★	有
フラエクササイズ	ハワイアンソングで基本ステップを練習してから踊りの練習をしていきます。	★	無
ダンススタート	ジャズダンス、バレエ、ヒップホップダンスなど様々なジャンルを取り入れたクラスです。	★★	有
ズンバ	世界中の音楽で行うダンスフィットネスです。初めての方でも楽しく参加いただけます。	★★	有
HIPHOP JAZZ ベーシック	ジャンルの違うダンスを行い、様々な基本動作を習得するコースになります。	★★	有
CORE			
クラス名	内容	強度	シューズ
COREFIX	ストレッチを行い十分に可動域を広げることで質の高い自重トレーニングを行います。	★★	無
ファンクショナルストレッチ	柔軟性と筋力UPを図り機能的に動かせる身体づくりを目指します。	★	有
骨盤改善&ピラティス	骨盤の歪みを矯正し体幹の深層筋を鍛える事で日常動作がスムーズに行えるようになります。	★	無
ボディメイク	身体の体幹部をトレーニングしバランスの良い身体づくりを目指します。	★	有
ボディメイクリズムフロー	体幹部をトレーニングし、曲のイメージに合わせて動いていきます	★	有
健康気功	中国由来の自己鍛錬法で体内の気血を良くし病気予防と健康増進を図ります。	★	無
初めて太極拳	健康増進と老化防止をテーマに24の型を実施していきます。	★	無
RELUX			
クラス名	内容	強度	シューズ
体幹トレーニング	関節の可動域を広げ、柔軟性を高めることで運動能力の向上と怪我予防に繋がります。	★★	有
ピラティス	簡単にできる動きで、正しい姿勢づくりを目指します。	★	無
アクティビティトレーニング	適度なウエイトを使用し筋肉に刺激を与え、快適に過ごせる身体を作りましょう！フェイスタオルが必要です。	★	有
ボディケアストレッチ	ストレッチと骨盤矯正で身体のゆがみ改善を目指します。	★	無
骨盤ストレッチ	骨盤を正しい位置に調整することで腰痛予防や姿勢改善に繋がります。	★	無
フットセラピー&骨盤ストレッチ	足をほぐすことで血流やリンパの流れを良くし、骨盤ストレッチを加えて行います。	★	無
筋膜リリース&ストレッチ	筋膜を柔らかくし滑りをよくすることで、怪我予防と運動能力の向上を目指します。	★	無
AQUABICS			
クラス名	内容	強度	水着
アクアビクス	有酸素運動に水の抵抗、浮力、水圧が加わるためたくさんのカロリーを消費することができます。	★★	有
アクアポール	イタリア生まれの日本初導入アクアレクソンです。ポールを用いて体幹部の安定性を高めていきます。	★★	有
アクアボクシング	サンドバックをターゲットに音楽に合わせてパンチやキック動作を行いストレス発散していきます。	★★	有
SWIMMING ADULT			
クラス名	内容		
マスタースコース	マスタース大会出場を目指し、生涯にわたって楽しめる水泳を目指します。		