

CLUB OLYMPUS FITNESS レッスンスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日
12:00							
13:00						13:00 ~ 14:00 エアロビクス	13:00 ~ 14:00 ボディメンテナンス
14:00	運動前のマンツーマンストレッチや 運動についてのご相談はいつでも ご対応いたしますので、近くの スタッフまで声をおかけください。			14:00 ~ 14:45 スイミング			
15:00						14:30 ~ 15:30 ヨーガ	14:30 ~ 15:30 ヨーガ
16:00							
17:00							
18:00							
19:00		19:00 ~ 19:45 基礎筋力 トレーニング		19:00 ~ 19:45 スイミング			
20:00							

基礎筋力 トレーニング

<スタッフ交代制>

基礎代謝量のアップを目指して、腹筋・下肢を中心にじっくり鍛え、バランスボールやチューブなども利用してすすめます。様々なスタッフのオリジナルトレーニングをお楽しみください。

スイミング

担当：井樋 宏二 *Koji Ibi*

基礎から指導する、初級者から中級者向けのクラスです。ご自分のペースでゆっくりと、フォームを意識して行います。

ヨーガ (土曜日)

担当：増井 ちあき *Chiaki Masui*

資格：日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士
呼吸のリズムに合わせて、自分の身体と向き合うレッスンです。心身の不安な箇所を浄化させて、健康促進に努めます。

エアロビクス

担当：角 美貴子 *Mikiko Sumi*

資格：GFI・健康運動指導士・健康支援トレーナー
音楽にのってリズムをとりながら、楽しく身体を動かします。単調なトレーニングが苦手な方におすすめです。

ヨーガ (日曜日)

担当：田中 千絵 *Chie Tanaka*

資格：日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士
呼吸とポーズを調和させ、心身のバランスを整えます。ボディメンテナンスにも最適です。

ボディ メンテナンス

担当：巽 慎之介 *Shinnosuke Tatsumi*

実績：2016 ポールダンス世界チャンピオン
体幹を意識しながら体を緩め、肩こり・腰痛などを和らげます。前半の調整によって美しい姿勢を保ったところで、後半は動作を加えていきます。

※ レッソンは、お客様の体力レベルに合わせた内容で行います。

上記曜日別レッスンのほか、パーソナルレッスン(有料)もご用意いたしておりますので、お気軽にスタッフにお尋ねください。

※ スケジュールは、都合により休講・変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

※ 感染症拡大防止の為、レッスン間に換気を行います。

※ しばらくの間、1レッスンの定員を6名とさせていただきます。当日ご来館時に参加者状況をご確認ください。

(お電話でのご予約はお受けいたしかねます。ご了承ください。)