

会員様各位

## 6月11日以降のスタジオレッスンについて

令和2年6月3日

6月11日以降のレッスンスケジュールから以下のとおり変更をさせていただきます。

### ●変更点●

- ・同一スタジオでのレッスン間隔を30分以上取らせて頂きます。
- ・有酸素系及び高強度のレッスンは当面の間、休止とさせていただきます。
- ・ホット環境でのレッスンは当面の間、休止とさせていただきます。
- ・各レッスンの定員はスタジオ1が17名、スタジオ2が12名となります。

### ●注意点●

- ・ベーシックヨガと初級ヨガは60分のクラスと45分のクラスがありますのでお間違えないようお願い致します。

コロナウイルスの影響により、今回のレッスンスケジュールから大幅に曜日・時間・レッスン内容が大幅に変更されているレッスンがございますのでご確認のほどよろしくようお願い致します。

(レッスンスケジュールは急遽変更となる場合がございます。変更の際はLINE公式アカウントにてお知らせさせていただきます)

また、この変更は日本フィットネス産業協会から発行されました新型コロナウイルス対応ガイドラインを参考にさせて頂いております。新型コロナウイルスが収束するまではガイドラインに準じてスタジオレッスンを開催していきます。

会員の皆様にはご迷惑をおかけ致しますがご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

医療法人和幸会 メディタスゼロフィット

〒630-0243 生駒市俵口町441-1

TEL 0743-74-8669

Mail [info@zelofit.jp](mailto:info@zelofit.jp)

# MediTAS ZeloFit 2020年スタジオレッスンプログラム 6月11日 ~ 7月10日

定休日 15日・月末最終日

	日(sun)		月(mon)		火(tue)		水(wed)		木(thu)		金(fri)		土(sat)		
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	
9:00			9:10~9:30 おはようストレッチ				9:10~9:30 おはようストレッチ					9:10~9:25 ラジヨガ			
9:30															
10:00	10:00~10:45 レッドコード(初級) 14日 山野 21日 若田 28・5日 鈴木		10:00~11:00 健康ヨガ 川野	10:00~10:30 機能改善 22・6日 関根 29日 山野	10:00~11:00 ベーシックヨガ 23日 山下 壁ヨガ 16・7日 金城	10:00~10:30 機能改善 16・23日 鍋家 7日 北岡	10:00~10:40 はじめてのピラティス 法伝	10:00~10:40 チェアヨガ 金城	10:00~11:00 ベーシックヨガ (常温) 金城	10:00~10:30 機能改善 11・9日 関根 18・25日 竹中 2日 山野	10:00~10:30 チェアレッドコード	10:00~10:30 ポールセブン	10:00~11:00 モーニング ピラティス 菊地		
10:30															
11:00	11:15~11:45 バランスボール 14日 竹中 21日 山野 28・5日 鈴木		11:30~12:30 やさしい ピラティス 森	11:00~11:30 ライトレーニング (初級) 29・6日 若田 22日 北岡	11:30~12:30 コンディショニング ピラティス 山口	11:00~11:30 バランスボール 16・23日 鍋家 7日 竹中	11:10~12:00 棒ストレッチ ~姿勢矯正~ 金城	11:10~12:10 ベーシック ピラティス 法伝		11:15~11:45 すっきり調整 11・25日 山野 18・2日 鈴木 9日 若田	11:30~12:00 チェアレッドコード	11:00~11:45 レッドコード (初級) 富樫	11:00~12:00 ベーシックヨガ (常温) 川畑	11:30~12:30 プロップ ピラティス 菊地	11:30~12:00 腹筋30 北岡 27日のみ山野
11:30															
12:00	12:15~13:15 ベーシックヨガ 川野			12:00~12:45 竹踏み体操 三宅		12:00~12:30 腹筋30 16日 北岡 23日 山野 7日 若田						12:15~13:00 セルフ コンディショニング 和所			
12:30															
13:00			13:00~13:45 ベーシックヨガ 三宅		13:00~13:45 レッドコード (初級) 富樫			12:30~13:15 レッドコード(初級) 17・24日 若田 1日 鍋家 7日 竹中		12:30~13:30 心身調整ヨガ 川畑			12:30~13:00 機能改善 19日 山野 26日 関根 3日 鈴木 10日 北岡	13:00~13:45 初級ヨガ 松山	
13:30	14・28日のみ開講 13:45~14:45 かんたん ピラティス 森	21・5日 開講 13:45~14:45 レッドコード(初級) 21日 鍋家 5日 北岡						13:45~14:45 ゆるヨガ 川野			13:00~14:00 ベーシックピラティス 法伝				
14:00			14:15~15:00 レッドコード (初級) 22日 北岡 29・6日 鈴木												
14:30									14:00~15:00 やさしい ピラティス 種池				14:15~15:15 ベーシックヨガ 川野	14:00~14:30 バランスボール 北岡 27日のみ鈴木	
15:00								15:15~16:15 ベーシックヨガ 川野							
15:30			15:30~16:00 腹筋30 22日 北岡 29・6日 鈴木												
16:00	16:00~17:00 ベーシックヨガ 遠田												15:45~16:30 レッドコード (初級) 関根 13日のみ若田		
16:30															
17:00															
17:30		17:45~18:15 腹筋30 鍋家 28日のみ竹中													
18:00															
18:30	18:30~19:15 レッドコード(初級) 14・28日 鍋家 21・5日 竹中		18:30~19:30 やさしいヨガ 関口					18:45~19:45 ベーシックピラティス 菊地							
19:00							19:00~20:00 ベーシックヨガ 平川			19:00~20:00 ベーシックヨガ (常温) 関口			19:00~20:00 ベーシックピラティス 佐々木	19:00~20:00 初級ヨガ 前田	
19:30					19:30~20:15 初級ヨガ 松山							19:30~20:30 ベーシックヨガ 山下			
20:00			20:00~21:00 アロマヨガ 仲田					20:15~21:15 ZENGA® 菊地		20:15~20:45 腹筋30 11・9日 鍋家 18・25・2日 若田					
20:30					20:45~21:45 ベーシックヨガ 吉田								20:45~21:45 かんたんヨガ 大前		
21:00															
21:30															
22:00															

レッスンでの途中入退場は不可となっております。予めご了承下さい。

★お願い★  
スタジオへの入場は原則10分前からとなっております。  
10分前からの入場(場所取りも含む)をお願い致します。

# ZeloFit STUDIO PROGRAM INFORMATION

ヨガプログラム					身も心もリフレッシュ
レッスン名	時間	強度	スタジオ1	スタジオ2	内容
ベーシックヨガ	60/45	☆☆	17名	12名	ヨガの基本的なポーズを丁寧にを行うクラスです。呼吸を意識し身体を動かすことで気持ち良く楽しんで頂けます。
初級ヨガ	60	☆	17名	なし	初心者の方・じっくり体を整えたい方・心や体が疲れ気味と感じる方にオススメのクラスです。
ゆるヨガ	60	☆	17名	なし	身体の調整を行いながらゆっくりとポーズを行うヨガです。高齢者の方でも気軽に参加できます。
やさしいヨガ	60	☆~☆☆	17名	なし	体調や体力、年齢や性別を問わず、初めてヨガをする方、身体に無理せずヨガをしたい方のためのヨガクラスです。
壁ヨガ	60	☆☆	17名	なし	壁を使って姿勢のゆがみを把握して調整します。また深い筋肉を伸ばしながら肩凝りや腰痛などのトラブルの予防を行います。
健康ヨガ	60	☆	17名	なし	末端から少しずつ動かしていくことによって、血液やリンパの流れを良くしていきます。基本的なポーズと呼吸で毎日の動きやすい身体づくりをサポートするヨガです。
アロマヨガ	60	☆☆	17名	なし	天然のアロマオイルを焚いた空間でヨガを行うクラスです。アロマとヨガの相乗効果で心身のバランスを整え、より美しく健康なからだを手に入れることができます。
チェアヨガ	40	☆	なし	12名	椅子に座ってのヨガ。動きがシンプルで優しいので、誰でも取り組みやすく手軽に行うことができます。
心身調整ヨガ	60	☆~☆☆	17名	なし	丁寧にほぐした後に基本のポーズを行います。呼吸と動作と意識を合わせて心身を調えます。
ラジオヨガ	20	☆	なし	12名	ラジオ体操のヨガ版。誰でも・気軽に・楽しく・ヨガができます。深い呼吸を意識して行うので、身体が温まり身体の血行も促されます。
かんたんヨガ	60	☆☆	なし	なし	簡単に出来るセルフケアなどを加えながら、基本的なポーズを行っていきます。深い呼吸で身体の奥深くに刺激を伝えていきましょう。
ピラティスプログラム					インナーマッスルを強化！スタイルUP 腰痛予防にも！
レッスン名	時間	強度	スタジオ1	スタジオ2	内容
モーニングピラティス	60	☆	17名	なし	緩めて、鍛えて、整える。朝の固くなったカラダをピラティスのエクササイズとストレッチを交えて整えていきます。初めての方でも大丈夫です。
かんたんピラティス	60	☆	17名	なし	ピラティスの基本となる体幹（インナーマッスル）の筋肉を強化していくプログラムです。呼吸をゆっくりと行いながらインナーマッスルを使っていきます。初めての方、姿勢や身体の歪みが気になる方への機能改善も期待できます。
はじめてのピラティス	40	☆	17名	なし	呼吸法に合わせ、個人で強度を調整しながら基礎的なピラティスの動きを行うクラスです。
コンディショニングピラティス	60	☆~☆☆	17名	なし	身体の調整を目的としたピラティスのプログラムです。全身の筋肉バランスを整えながら体幹の安定を図っていきます。
やさしいピラティス	60	☆	17名	なし	コアの安定を考えエクササイズすることで体幹の強化や全身の筋肉バランスを整えていきます。しなやかに伸びる筋肉を作り、歪みの解消や姿勢改善にもつながります。初めての方でも気軽に入ることができます。
ベーシックピラティス	60	☆☆	17名	12名	ピラティスの基本的なポーズを丁寧にを行うクラスです。呼吸を意識し身体を動かすことでしなやかな身体作りを目指します。
フロアピラティス	60	☆☆	17名	なし	ピラティスのエクササイズを様々なフロップ（道具）を使用しながら行うレッスンです。毎月違ったフロップを使用することで、体幹を鍛えながら、身体の機能を高めていけるクラスです。
ZENGA®	60	☆☆	17名	なし	ZENGA®は、ピラティスの理論を根拠に持ちつつ、ヨガ・武道・瞑想・の要素を一連の流れの動きに融合させて行うユニークなエクササイズです。筋膜システムを刺激し、筋力、持久性、柔軟性、機動性、安定性を養います。
ストレッチプログラム					柔軟性UPで運動効果もUP
レッスン名	時間	強度	スタジオ1	スタジオ2	内容
おはようストレッチ	20	☆	17名	なし	ストレッチのプログラムです。ダイエットを目指す方は、柔軟性も必要。脂肪燃焼しやすい体作りのためにはトレーニングと併せて受けていただくと効果的です。
棒ストレッチ ~姿勢矯正~	50	☆~☆☆	17名	なし	棒を使用してストレッチを行います。「てこの原理」により小さな力で深いストレッチ感を得ることができます。肩甲骨や股関節周りを正しい位置へ調整し、姿勢の矯正を行っていきます。
健康増進・機能改善プログラム					運動でロコモ予防。いつまでも元気に若々しく。
レッスン名	時間	強度	スタジオ1	スタジオ2	内容
機能改善	30	☆	なし	12名	膝・腰・肩の痛みを予防・改善するために必要な各部位の筋力トレーニングやストレッチを行うクラスです。自宅でも出来る運動をご紹介します。またロコモティブシンドロームを予防改善するための運動方法を学びます。身体に対する不安や悩みを解消していくクラスです。
すっきり調整	30	☆	なし	12名	痛みを予防・改善するために必要な各部位の調整を行っていきます。日常の中で、硬くなりやすい部分のセルフマッサージを中心に行うクラスです。
ライトトレーニング(初級)	30	☆~☆☆	なし	12名	床に引かれたラインを使って行うトレーニングです。脳トレや転倒予防など様々な能力のトレーニングを目的としています。
Kaze	45	☆~☆☆	17名	なし	筋肉の表にある筋膜の走行に合わせたエクササイズを行うことにより、柔らかくきれいな筋膜を作る筋膜体操です。
セルフコンディショニング	45	☆	17名	なし	自身で身体のメンテナンスを行っていきます。身体の様々な部位の血行を良くしていき、疲労回復を促していきます。
基礎トレ	30	☆	なし	12名	寝た状態での動きを中心にシンプルで簡単なトレーニングを行うクラスです。肩こり・腰痛・膝痛予防にも効果的です。（60代以上おススメ）
ボールゼン	20	☆	なし	12名	ストレッチボールを使用し、20分で身体を調整するクラスです。誰でも手軽に入ることができます。
腹筋30	30	☆☆	17名	12名	腹筋のみを行うクラスです。お腹の引き締めをしたい方、腹筋を割りたい方、また腰痛の予防・改善にもオススメのクラスとなっています。
バレトン	60	☆~☆☆	17名	なし	ニューヨークで大人気！フィットネス・バレエ・ヨガの動きを織り込み流れるように行う運動です。老若男女、バレエをしたことがない方も裸足で健康に！！
バランスボール	30	☆☆	17名	12名	バランスボールに乗って、弾んで転がして、楽しく効率的に全身を鍛えます。バランス向上にも効果的です。
レッドコード(初級)	45	☆	17名	なし	天井から吊るされたロープを利用することで、体への負担を少なくして、筋肉や神経の動きの改善を目指すレッスンです。柔軟性向上、関節可動域の拡大、筋力強化を目指します。
チェアレッドコード	30	☆	17名	なし	椅子に座った状態でレッドコードを利用しながら筋肉や神経の働きを改善を目指すレッスンです。座った状態で行うので体力がない方でも気軽に参加することができます。

## \*レッスンの注意事項

- ①安全上の理由より、レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。
- ②体調がすぐれない場合は、無理せずに運動は行わないようにしましょう。
- ③レッスンは時間・内容・担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- ④レッスン終了後は、次のレッスンの準備がございますので、スタジオから退出していただくようお願い致します。
- ⑤汗ふき用のタオルを必ずご持参ください。レッスンによってはスタジオの床が滑りやすくなっておりますのでご注意ください。

2020.7