

# MediTAS ZeloFit 2022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 6月15日(水)・6月30日(木)

	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 ボールセブン					9:10~9:30 ラジヨガ			
9:30															
10:00	10:00~10:45 ボディシェイプ 三宅	10:00~10:30 バランスボール	10:00~11:00 健康ヨガ 川野	10:00~10:30 機能改善	10:00~10:45 健康ヨガ 山下 6/14・7/5 山口	10:00~10:30 機能改善	10:00~10:40 チェアヨガ 金城		10:00~11:00 壁ヨガ (常温) 金城	10:00~10:30 チェアロビ	10:00~10:30 チェアレッドコード		10:00~11:00 モーニング ピラティス 山口		
10:30															
11:00	11:15~11:45 ステップエアロ 三宅			11:00~11:30 ライトトレーニング (初級)		11:00~11:30 バランスボール	11:10~12:00 筋膜 リリース 金城	11:10~12:10 かんたん ピラティス 法伝		11:30~12:00 KARATE エクササイズ 佐々木	11:15~11:45 すつきり調整	11:00~11:45 レッドコード (初級) 富樫	11:00~11:45 エラスティバンド withトレーニング 山口	11:30~12:30 プロップ ピラティス 山口	11:30~12:00 腹筋30
11:30			11:30~12:30 やさしい ピラティス 森		11:30~12:30 エラスティバンド withピラティス 山口	12:00~12:30 腹筋30									
12:00				12:00~12:45 竹踏み体操 三宅											
12:30							12:30~13:00 はじめてエアロ 法伝		12:30~13:30 トータルボディケア 佐々木			12:15~13:00 セルフ コンディショニング 和所	12:15~13:00 ポルドブラ 森		
13:00			13:00~13:30 シンプルエアロ 三宅		13:00~13:45 レッドコード (初級) 富樫	13:00~14:00 やさしい ピラティス 前田								13:00~13:30 ZUMBA 松山	
13:30	13:45~14:45 かんたん ピラティス 森 6/12.19.6/26開講						13:45~14:45 ゆるヨガ 川野				13:30~14:00 ZUMBA 森	13:30~14:00 骨盤調整エクササイズ 和所			
14:00			14:00~15:00 ベーシック ピラティス 法伝		14:15~14:45 シンプルエアロ 町田				14:00~15:00 ストレッチ& ピラティス 種池				14:15~15:15 トレーニングヨガ 川野	14:00~14:30 バランスボール	
14:30															
15:00															
15:30			15:30~16:00 ステップエアロ 法伝				15:15~16:15 アスリートヨガ 川野				15:45~16:15 シェイプエアロ 三宅				
16:00	16:00~17:00 ベーシックヨガ 遠田														
16:30															
17:00															
17:30															
18:00					18:00~18:20 TABATAトレーニング										
18:30			18:30~19:30 やさしいヨガ (Warm) 関口												
19:00	19:00~19:30 ボディメイク(warm)					19:00~20:00 ベーシックヨガ 坂本	19:00~19:45 ベーシック ピラティス 前田		19:00~20:00 ベーシックヨガ (Warm) 関口	19:15~20:00 アニマルフロー 岡本 6/16・7/7開講 定員8名		19:00~20:00 プロップ ピラティス 佐々木	19:00~20:00 初級ヨガ 前田	19:00~19:30 暗闇キックシェイプ プラス 6/18・7/9開講	
19:30				19:30~20:00 キックシェイプ プラス	19:30~20:00 ZUMBA 松山							19:30~20:00 ZUMBA 山下			
20:00			20:00~21:00 アロマヨガ (Warm) 仲田				20:15~21:00 ファットバーン エクストリーム &ストレッチ 和所					7/1・7/8松山			
20:30					20:30~21:15 ナイトヨガ 吉田					20:30~21:00 腹筋30	20:30~21:00 ボディコンディショニング 山下	20:30~21:00 マインド・フィジカル トレーニング 佐々木			
21:00												7/1・7/8 初級ヨガ 松山			

予約・抽選表が  
2枚出されるレッスンです。

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。

NEWレッスン  
時間/スタジオ・レッスン変更です。

# 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扱うクラスです。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	60/45	☆☆	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お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	45	☆～☆☆	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	45	☆☆	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	☆☆	17名	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。
ナイトヨガ	45	☆☆☆	17名	なし	働く世代におすすめのヨガ。筋肉をしっかりと使って身体の強化を行い、慢性疲労などを改善していきます。
ラジヨガ	20	☆☆	なし	12名	ラジ体操のヨガ版。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。
アスリートヨガ	60	☆☆☆	17名	なし	体幹トレーニングをメインとし、バランス能力の向上にも効果のあるヨガです。
トレーニングヨガ	60	☆☆	17名	なし	ヨガ中級者のオススメ!!アスリートヨガの少し強度を落としたヨガです。
アクティブヨガ	60	☆☆	17名	なし	全身をしっかりと動かし、体幹強化・柔軟性UP。流れるようにアクティブに身体を使っていきましょう。
かんたんヨガ	60	☆☆	なし	12名	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。
マインド・フィジカルトレーニング	30	☆☆～☆☆☆	なし	12名	ヨガの動きとエクササイズを組み合わせて心身を鍛えます。
ピラティスプログラム					インナーマッスを強化!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。
ベーシックピラティス	60	☆☆	17名	12名	呼吸を意識し基本的なポーズを行います。さらに自分の身体をうまくコントロールできるような動きを加え、しなやかな身体作りを目指します。
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	12名	コアの安定を考慮した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参加することができます。
かんたんピラティス	60	☆☆	17名	なし	ピラティスの基本的な体幹(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。初めてのヨガ、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。
プロップピラティス	60	☆☆	17名	なし	ピラティスのエクササイズを様々なプロップ(道具)を使用しながら行うレッスンです。毎月違ったプロップを使用することで、体幹を鍛えながら、身体の機能を高めたいけるクラスです。
ストレッチ&ピラティス	60	☆☆	17名	なし	ストレッチで筋肉を伸ばし柔らかくして、身体を動かしやすい準備してからピラティスに入ります。ピラティスでは全身の筋肉をまんべんなく使っていきます。首・肩のこわばりを取り、姿勢改善、しなやかな身体を目指します。
アニマルフロー	45	☆☆	なし	8名	動物の動きを使ってコアや柔軟性を向上させるレッスンです。
エラスティバンドwithピラティス	60	☆☆	17名	なし	特殊なトレーニングバンドを使って、身体の使い方のコツを掴み、ピラティスを行います。
エラスティバンドwithトレーニング	45	☆☆～☆☆☆	なし	12名	特殊なトレーニングバンドを使って、身体の使い方のコツを掴み、効率よくトレーニングします。
カーディオプログラム					楽しく有酸素運動! 脂肪燃焼!!
レッスン名	時間	強度	スタジオ1	スタジオ2	内容
チェアエアロ	30	☆☆	なし	12名	椅子に座って行うエアロビクス。動きがシンプルなのでウォーミングアップとして誰でも参加できます。インストラクターの指示を基に運動を行っていきます。
はじめてエアロ	30	☆☆	17名	なし	初めてエアロビクスに参加される方にオススメのクラスです。インストラクターの指示を基に運動を行っていきます。
シンプルエアロ	30	☆☆	17名	なし	弾みや衝撃の少ないステップを行いながら、音楽に合わせて全身を動かしていくクラスです。インストラクターの指示を基に運動を行っていきます。
ステップエアロ	30	☆☆	17名	なし	ステップ台を用いた昇降運動を音楽に合わせて行うことで、より有酸素運動効果を高めていきます。インストラクターの指示を基に運動を行っていきます。
シェイプエアロ	30	☆☆☆	15名	なし	有酸素運動を音楽に合わせて楽しくエクササイズするクラスです。脂肪燃焼、心肺機能の向上、体力アップを目標の方にオススメです。インストラクターの指示を基に運動を行っていきます。
ZUMBA	30	☆☆～☆☆☆	17名	なし	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のプログラムです。インストラクターの動きを真似し、「踊ることを楽しむ」レッスンです。
ファットバーンエクストリーム&ストレッチ	45	☆☆～☆☆☆	17名	なし	ご自身の身体にとって、最大の負荷をかけて行う決められた自重トレーニングを、有効に休息を取りながら20分間続けます。そうすることからアフターバーンという作用によってエクササイズが終わった後も脂肪燃焼の効果が持続し、カラダを効率よく引き締めることにつながります。
キックシェイププラス	30	☆☆～☆☆☆	なし	8名	キックボクシングは、エアロを基にして考案された日本発祥の格闘技です。エクササイズとして行うことで筋力と有酸素運動が同時にできるエクストリームな効果があります。(実際にサンドバッグを利用したレッスンになります)
暗闇キックシェイププラス	30	☆☆～☆☆☆	なし	8名	キックボクシングはエアロを基にして考案された日本発祥の格闘技です。エクササイズを暗闇で行う事により周りを気にせず運動が可能です。(実際にサンドバッグを利用したレッスンになります)
KARATE エクササイズ	30	☆☆～☆☆☆	17名	なし	音楽に合わせてながら、武道の動きを行います。
TABATAトレーニング	20	☆☆☆	17名	なし	タバタトレーニングとは、「負荷の高い運動を20秒間行い、その後10秒間休む」というサイクルを繰り返すというメニューで、「タバタプログラム」とも呼ばれます。※高強度なトレーニングとなります。詳しくはスタッフへお尋ねください。
ボルドブラ	45	☆☆	なし	12名	ゆっくり心地よい音楽に、バレエやダンスのようなしなやかな動きを用いながら、体幹や柔軟性を養うプログラムです。
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	どなたでもご参加可能です	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のが効果的です。
筋膜リリース	50	☆☆～☆☆	17名	なし	第二の骨格と呼ばれる筋膜の偏りによって痛みやコリ、身体の歪みが生じやすくなっています。このレッスンでは身体を三次元的に捉え、筋膜をリリースする(ほぐす)ことにより体の不要を取り除き姿勢の改善を狙っていきます。
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扱うクラスです。
ライントレーニング	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。
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く、疲労回復を促していきます。
トータルボディケア	60	☆☆	17名	なし	日常生活でお疲れの身体を動いて伸ばして整えます。
ボディコンディショニング	30	☆☆～☆☆	17名	なし	身体のコンディショニングを行っていきます。疲労した筋肉をほぐし、こり固まった身体をほぐしましょう。
竹踏み体操	45	☆☆	なし	12名	竹踏みを繰り返し、足のツボに刺激を加えることで、自然治癒力を高め、全身の血行を促進することを目的としたプログラムです。
ボールセブン	20	どなたでもご参加可能です	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。
バランスボール	30	☆☆	なし	12名	バランスボールを使用し、「弾む・転がる・支える」といったボールの特性を利用し、楽しく効率よく全身を鍛えます。
ボディシェイプ	45	☆☆～☆☆☆	17名	なし	太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を組み合わせたワークアウト。カロリー消費と柔軟性・筋持久力のUPにつながります。
ボディメイク	30	☆☆☆	17名	なし	Warmの環境で汗をかきながら体幹を中心とした基本的なトレーニングを行っていきます。関節痛の予防・改善とデトックスにおススメのレッスンです。
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。若者男女、バレエをしたことがない方も裸足で健康に!!
骨盤調整エクササイズ	30	☆☆	なし	12名	背骨と骨盤を呼吸のリズムに合わせて緩く動かします。骨盤の動きの調整にも効果的な運動です。
Redcord・Omniaプログラム					最新特別なマシンでエクササイズ!!
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動きの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して、スタジオから退出していただくようお願い致します。					
⑤汗か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いますのでご注意ください。					