

# MediTAS ZeloFit 2021年スタジオレッスンプログラム 5月11日 ~ 6月10日

定休日 5月15日・5月31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 ボールセブン					9:10~9:30 ラジヨガ		
9:30	☆NEW☆													
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 16・6日 鈴木 23日 関根 30日 竹中	10:00~11:00 健康ヨガ 川野	10:00~10:30 機能改善 17・7日 竹中 24日 山野	10:00~10:45 健康ヨガ(常温) 山下	10:00~10:30 機能改善 鈴木 11日 千本木 8日 北岡	10:00~10:30 はじめてエアロ 法伝	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 機能改善 13・20・3日 北岡 27・10日 山野	10:00~10:30 チェアレッドコード 富樫		10:00~11:00 モーニング ピラティス 山口	
10:30	☆NEW☆													
11:00	11:15~11:45 ステップエアロ 三宅			11:00~11:30 ライトレーニング (初級) 17・7日 竹中 24日 山野		11:00~11:30 バランスボール 鈴木 8日 北岡	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		11:15~11:45 ずつきり調整 千本木 27日 山野	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 遠田		
11:30			11:30~12:30 やさしい ピラティス 森		11:30~12:30 コンディショニング ピラティス 山口		12:00~12:30 腹筋30			11:30~12:30 フロ-ピラティス 山口			11:30~12:30 プロップ ピラティス 大前	11:30~12:00 腹筋30 22・5日 鍋家 29日 竹中
12:00				12:00~12:45 竹踏み体操 三宅							12:15~13:00 セルフ コンディショニング 和所			
12:30								12:30~13:15 レッドコード(初級) 12・19・26日 北岡 9日 竹中 2日 鈴木				12:30~13:00 機能改善 千本木 28日 関根	13:00~13:30 ZUMBA 松山	
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 11日 鈴木 25日 関根	13:00~14:00 やさしい ピラティス 前田								
13:30	16・30日 開催 13:45~14:45 かんたんピラティス 森	23・6日 開催 13:45~14:15 キックシェイプ(初級) ※スタジオ1			14:15~14:45 シンプルエアロ 町田			13:45~14:45 ゆるヨガ 川野			13:30~14:00 ZUMBA 森			
14:00			14:00~15:00 ベーシック ピラティス 法伝							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 関根
14:30					18日 佐々木							14:45~15:45 バレット Nao		
15:00			曜日変更					15:15~16:15 ベーシックヨガ 川野						
15:30			15:30~16:00 ステップエアロ 法伝							15:45~16:15 シンプルエアロ 三宅			15:45~16:15 キックシェイプ (初級) 22日 竹中 29・5日 山野	
16:00	16:00~17:00 ベーシックヨガ 遠田													
16:30														
17:00														
17:30														
18:00	18:00~18:30 腹筋30 18:40~19:00 背筋20													
18:30			18:30~19:30 やさしいヨガ (Warm) 関口					18:45~19:45 ベーシック ピラティス 山本						
19:00	16・23日 山野 30日 鈴木 6日 関根					19:00~20:00 ベーシックヨガ 平川		☆NEW☆		19:00~20:00 ベーシックヨガ (Warm) 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					19:30~20:00 ZUMBA 松山			20:00~20:30 キックシェイププラス			19:30~20:00 ZUMBA 山下			
20:00			20:00~21:00 アロマヨガ (Warm) 仲田					12・26日 竹中 19日 平野 2・9日 山野						
20:30					20:45~21:30 ナイトヨガ 吉田			20:15~21:15 プロップピラティス 山本		20:15~20:45 腹筋30 20・10日 鈴木 27・3日 竹中 13日 休講	20:30~21:00 ポディコンディショニング 山下	20:45~21:45 かんたんヨガ 大前		
21:00														
21:30														

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	60/45	☆	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	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	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。
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。
フローピラティス	60	☆～☆☆	17名	なし	体をほぐし、呼吸に合わせてなめらかに流れるように動いていくレッスンです。
かんたんピラティス	60	☆	17名	なし	ピラティスの基本的となる体幹（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。
フローピラティス	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、身体の機能を高めていけるクラスです。
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
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。
シンブルエアロ	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。
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。
ZUMBA	30	☆☆	17名	なし	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作され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せられた、ダイナミックでエキサイティングなインナーバルトレーニング形式のプログラムです。
キックシェイプ(初級)	30	☆☆	17名	なし	キックボクシングはムエタイ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トレと有酸素運動が同時にできるストレス発散になるなど様々な効果があります。
キックシェイプアラス	30	☆☆～☆☆☆	なし	8名	キックボクシングはムエタイ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トレと有酸素運動が同時にできるストレス発散になるなど様々な効果があります。（実際にサンドバックを利用したレッスンになります）
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。
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、身体の歪みは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）ことにより体の不調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行うクラスです。
ライトレーニング(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。
セルフトレーニング	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。
ポテコントレーニング	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、コリ固まった身体をほぐしましょう。
竹踏み体操	45	☆	なし	12名	竹踏みを繰り返す、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。
サーキットシェイプ(初級)	30	☆☆	17名	なし	筋力UPに効果的なエクササイズを組み合わせ、効率的に筋力を高めて筋力UPを目指すクラスです。
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。
背筋20	20	☆☆	17名	なし	背筋のみを行うクラスです。背中引き締めをしたい方、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。
ポテシェイプ	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。
バルトン	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！！
Redcord・Omniaプログラム					最新特別なマシンでエクササイズ！！
レッスン名	時間	強度	スタジオ1	スタジオ2	内容
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レッスンは終了後、次のレッスンの準備がございましたら、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いますのでご注意ください。