

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:30						
10:00	9:45 パワトレ(全身) 10:30 9:45～10:30	パワトレ(下半身集中) 9:45～10:30	パワトレベーシック 9:45～10:30	ステップ&ワーク 9:45～10:30	パワトレ(全身) 9:45～10:30	リフレッシュフロー 9:45～10:30
11:00	10:45 リフレッシュフロー 11:30 10:45～11:30	パワトレ(全身) 10:45～11:30	体幹エクササイズ 10:45～11:30	パワトレベーシック 10:45～11:30	パワトレ(下半身集中) 10:45～11:30	パワトレ(下半身集中) 10:45～11:30
12:00	11:45 パワトレ(下半身集中) 12:30 11:45～12:30	ステップ&ワーク 11:45～12:30	パワトレ(全身) 11:45～12:30	パワトレ(下半身集中) 11:45～12:30	体幹エクササイズ 11:45～12:30	パワトレベーシック 11:45～12:30
13:00	12:45	体力測定				
	13:30	12:45～13:30				
14:00	13:45 イベント／体力測定 14:30 13:45～14:30	パワトレベーシック 13:45～14:30	パワトレ(下半身集中) 13:45～14:30	イベント／体力測定 13:45～14:30	パワトレ(全身) 13:45～14:30	イベント／体力測定 13:45～14:30
	14:45 パワトレベーシック 15:30 14:45～15:30	イベント／体力測定 14:45～15:30	リフレッシュフロー 14:45～15:30	パワトレ(下半身集中) 14:45～15:30	パワトレベーシック 14:45～15:30	体幹エクササイズ 14:45～15:30
15:00	15:45 パワトレ(下半身集中) 16:30 15:45～16:30	リフレッシュフロー 15:45～16:30	パワトレ(全身) 15:45～16:30	体幹エクササイズ 15:45～16:30	ステップ&ワーク 15:45～16:30	パワトレ(全身) 15:45～16:30
16:00	16:45 体幹エクササイズ 17:30 16:45～17:30	パワトレ(下半身集中) 16:45～17:30	ステップ&ワーク 16:45～17:30	パワトレ(全身) 16:45～17:30	リフレッシュフロー 16:45～17:30	
17:00						

※会員様の安全確保の為、レッスン開始前までのご来場をお願いいたします。レッスン開始後は、ご参加いただけない場合があります。

※安全面、衛生面の理由により素足でのご利用はご遠慮いただいております。

【営業時間】月曜日～土曜日 9:30～12:45、13:30～17:45

【休館日】日曜日、祝日、夏期、年末年始

【電話番号】045-988-7109

【所在地】横浜市青葉区青葉台1-24-1(電興ビル1階)

# プログラム概要



プログラム名	運動強度	トレーニング内容・特徴
ステップ＆ワーク	★	足踏みと簡単な運動を交互に繰り返しながら心拍数と血流を高めて、酸素を取り込みながら持久力・体力向上を目指すプログラムです。これから運動を始める方、体力を高めたいと感じている方にお勧めです。
リフレッシュフロー	★	呼吸を整えて筋肉と関節を柔らかく解していくプログラムです。日常動作をはじめ、肩こり・腰痛がラクに感じるようになります。血液やリンパがスムーズに流れ、冷えや浮腫みの解消も期待できます。
体幹エクササイズ	★★	インナーマッスルを刺激し、体幹を強化するプログラムです。深い呼吸を意識し、身体を支える背骨や骨盤を丁寧に動かすことで、姿勢改善や身体の歪みを整えることを目指すクラスです。
パワトレベーシック	★	全身の筋力維持・向上を目的としたレッスンプログラムです。筋力トレーニングの基本的な動作の習得を目的としておりますので、初めての方や体力に自信のない方にもお勧めのクラスです。
パワトレ(全身)	★★～★★★	マシンを使わずに自体重で行う筋力トレーニングプログラムです。スロートレーニング法を取り入れることで、使っている筋肉を正しく意識しながら、安全で効果的な筋力アップを目指すクラスです。
パワトレ(下半身集中)	★★～★★★	マシンを使わずに自体重で行う筋力トレーニングプログラムです。下肢の筋力と体幹にフォーカスして、日常動作に近い動きで筋肉に刺激を与えて、筋力の維持・向上を目指すクラスです。

【監修】順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 ※パワトレ(全身・下半身集中)