

third GYM WEEKLY STUDIO LESSON SCHEDULE

2020.10~

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								
9:30	9:30-10:30 ステップ 中野		9:30-10:30 ストレッチ&のびのび体操 和光	9:30-10:30 マインドフルネスヨガ 山形	9:30-10:30 ボディシェイプヨガ 塩見	9:30-10:30 モーニングストレッチ 鶴見	9:30-10:30 ボディケアストレッチ 丸山	
10:00								
10:30								
11:00	10:45-11:30 かんたんコンディショニング 中野		10:45-11:30 ストレッチ&ピラティス 和光	10:45-11:45 グラウンディングヨガ 山形	10:45-11:45 ボディバランス 谷藤	10:45-11:45 ハタヨガフロー 鶴見	10:45-11:45 コンビネーションエアロ2B 小川	
11:30								
12:00	11:45-12:45 骨盤ストレッチ 中野			11:45~12:30 アクアビクス 遠藤	12:00-13:00 ダンススタート 谷藤	12:00-13:00 ストレッチ&コンディショニング 川口	12:00-13:00 ボディケアストレッチ 丸山	
12:30			12:00-13:00 楽しくベリーダンス Remina					
13:00					12:45~13:30 アクアビクス 岡田			
13:30								
13:45	13:45-14:45 ボディメイク 川口		13:30-14:30 ズンバ MORI MARI	13:30-14:30 楽しくフラダンス 仲山	13:30-14:30 フットセラピー&骨盤ストレッチ 中野	13:30-14:30 コンビネーションエアロ1 小川	13:30-14:30 ストレッチ&ダンス 谷藤	
14:00								
14:30								
15:00	15:00-16:00 パワーヨガ 川口	休館日	14:45-15:45 ひといきヨガ 相馬	14:45-15:45 ハタヨガフロー 鶴見	14:45-15:45 初めて太極拳 和光		14:45-15:45 ボクシングエクササイズ 丸山	
15:30								
16:00					16:00-17:00 健康気功 和光			
16:30	16:30-17:30 キッズダンス 佐藤							
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
18:45	18:45-19:45 骨盤改善&ピラティス 今福			18:45-19:45 ストレッチ&トレーニング 小林	18:45-19:45 HIPHOP JAZZベーシック 佐藤	18:45-19:45 ファンクショナルストレッチ 佐藤	18:45-19:45 シンプルエアロ 丸山	閉館
19:00								
19:30								
20:00	20:00-21:00 シンプル ステップ 石原		20:00-21:00 コンビネーションエアロ2A 小川	20:00-21:00 ボクシングエクササイズ 丸山	20:00-21:00 ステップ 仲山	20:00-21:00 ヨガ 丸山		
20:30	20:15~21:00 アクアビクス 丸山							
21:00								
21:30								

- プログラムごとに定められた定員以上の参加はできません。
- 参加希望者が定員の10名を越えた場合レッスン開始10分前に抽選を行います。
- 連続でレッスン参加希望の方は次レッスン開始の10分前以降に予約
枠に空きがあった場合のみ参加可能です。その際に定員を越える場合は
連続レッスン参加希望者の中で抽選を行います。
- スタジオレッスンの予約は開始時間の30分前から行えます。

- スタジオはプログラム前後の15分以外は開放いたします。
- 祝祭日は17:00までのレッスンのみ実施します。
- の枠はプールで行うレッスンになります。
- スイマーズ練習会は、上級者向けのプログラムです。1800m程度
泳ぎます。また、泳法指導は行いません。
- 内容は、予告なく変更される場合がございます。

祝日営業

**third GYM
WEEKLY STUDIO LESSON SCHEDULE**

2020.10~

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30	9:30-10:30 ステップ 中野		9:30-10:30 ストレッチ&のびのび体操 和光	9:30-10:30 マインドフルネスヨガ 山形	9:30-10:30 ボディシェイプヨガ 塩見	9:30-10:30 モーニングストレッチ 鶴見	9:30-10:30 ボディケアストレッチ 丸山
10:00							
10:30							
11:00	10:45-11:30 かんたんコンディショニング 中野		10:45-11:30 ストレッチ&ピラティス 和光	10:45-11:45 グラウンディングヨガ 山形	10:45-11:45 ボディバランス 谷藤	10:45-11:45 ハタヨガフロー 鶴見	10:45-11:45 コンビネーションエアロ2B 小川
11:30							
12:00	11:45-12:45 骨盤ストレッチ 中野			11:45~12:30 アクアビクス 遠藤	12:00-13:00 ダンススタート 谷藤	12:00-13:00 ストレッチ&コンディショニング 川口	12:00-13:00 ボディケアストレッチ 丸山
12:30			12:00-13:00 楽しくベリーダンス Remina				
13:00					12:45~13:30 アクアビクス 岡田		
13:30							
13:30	13:45-14:45 ボディメイク 川口		13:30-14:30 ズンバ MORI MARI	13:30-14:30 楽しくフラダンス 仲山	13:30-14:30 フットセラピー&骨盤ストレッチ 中野	13:30-14:30 コンビネーションエアロ1 小川	13:30-14:30 ストレッチ&ダンス 谷藤
14:00							
14:30							
15:00	15:00-16:00 パワーヨガ 川口		14:45-15:45 ひといきヨガ 相馬	14:45-15:45 ハタヨガフロー 鶴見	14:45-15:45 初めて太極拳 和光		14:45-15:45 ボクシングエクササイズ 丸山
15:30							
16:00				16:00-17:00 健康気功 和光			
16:30	16:30-17:30 キッズダンス 佐藤						
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00	閉館		閉館	閉館	閉館	閉館	閉館
20:30							
21:00							
21:30							

休館日

- プログラムごとに定められた定員以上の参加はできません。
- 参加希望者が定員の10名を越えた場合レッスン開始10分前に抽選を行います。
- 連続でレッスン参加希望の方は次レッスン開始の10分前以降に予約
枠に空きがあった場合のみ参加可能です。その際に定員を越える場合は
連続レッスン参加希望者の中で抽選を行います。
- スタジオレッスンの予約は開始時間の30分前から行えます。

- スタジオはプログラム前後の15分以外は開放いたします。
- 祝祭日は17:00までのレッスンのみ実施します。
- の枠はプールで行うレッスンになります。
- スイマーズ練習会は、上級者向けのプログラムです。1800m程度
泳ぎます。また、泳法指導は行いません。
- 内容は、予告なく変更される場合がございます。

third GYM

LESSON PROGRAM DESCRIPTION

AEROBICS			
クラス名	内容	強度	シューズ
シンプルエアロ	基本動作の組み合わせを楽しむ初級クラスです	★★	有
コンビネーションエアロ	強度と難易度が高く、中上級者向けクラスです。	★★★★	有
ステップ	踏み台を利用して行うレッスンです。	★★	有
シンプルステップ	初心者向けのステップレッスンです。	★★	有
かんたんコンディショニング	エアロビクスとステップとコンディショニングを組み合わせて全身をバランスよく動かします。	★★	有
ボクシングエクササイズ	ボクシングの基本動作をエアロに取り入れ、パンチとキックで楽しくストレス解消します。	★★★★	有
YOGA			
クラス名	内容	強度	シューズ
ヨガ	ポーズ、呼吸法、瞑想で心と体のバランスを整え、身体の深層筋を刺激します。	★	無
マインドフルネスヨガ	精神的な部分に重きを置き、身体や心の感覚に集中して行うことでリラックス効果を得られます。	★	無
ひといきヨガ	ゆったりとした呼吸と動きで、身体と心のリラックスを目指します。	★	無
モーニングストレッチ	目覚めていない筋肉をヨガのポーズを中心にほぐし、怪我予防と運動能力の向上を目指します。	★	無
ハタヨガフロー	古代から継承されている伝統的なヨガスタイルで初心者にもおすすめです。	★	無
パワーヨガ	一般的なヨガエクササイズに、筋力トレーニング的要素を強化したものです。	★★	無
グラウンディングヨガ	大地に根を張るように自分の軸を安定させ整った心身の状態をつくります。	★★	無
ボディシェイプヨガ	動きと呼吸により代謝を上げ、ボディシェイプに着目したヨガレッスンを行います。	★★	無
DANCE			
クラス名	内容	強度	シューズ
ストレッチ&ダンス	身体をほぐし体幹を整え、ダンスへ繋がります。前半のストレッチのみご希望の方も参加可能です。	★	有
楽しくフラダンス	フラダンスのリズムで癒されながら、脂肪燃焼を目指します。	★	無
楽しくベリーダンス	オリエンタルダンスの振り付けを楽しみながらしなやかに動く身体を目指します。	★★	無
ダンススタート	ジャズダンス、バレエダンス、ヒップホップダンスなど様々なジャンルを取り入れたクラスです。	★★	有
ズンバ	世界中の音楽で行うダンスフィットネスです。初めての方でも大丈夫です。	★★	有
HIPHOP JAZZ ベーシック	ジャンルの違うダンスを行い様々な基本動作を習得するコースになります。	★★	有
CORE			
クラス名	内容	強度	シューズ
ストレッチ&トレーニング	ストレッチを行い十分に可動域を広げることで自重トレーニングの効果を高めます。	★★	無
ファンクショナルストレッチ	柔軟性と筋力UPを図り機能的に動かせる身体づくりを目指します。	★	無
骨盤改善&ピラティス	骨盤の歪みを矯正し体幹の深層筋を鍛える事で日常動作がスムーズに行えるようになります。	★	無
ボディメイク	身体の体幹部をトレーニングしバランスの良い身体づくりを目指します。	★	有
ボディバランス	節々のつまりを無くし、全身のアライメントを整え、美しい姿勢を目指します。	★	無
健康気功	中国古来の自己鍛錬法で体内の気血を良くし病気予防と健康増進を図ります。	★	無
初めて太極拳	健康増進と老化防止をテーマに24の型を実施していきます。	★	無
RELUX			
クラス名	内容	強度	シューズ
ストレッチ&コンディショニング	関節の可動域を広げ、柔軟性を高めることで運動能力の向上と怪我予防に繋がります。	★	無
ストレッチ&ピラティス	簡単にできる動きで、正しい姿勢づくりを目指します。	★	無
ストレッチ&のびのび体操	音楽に合わせてながら、身体をゆっくりほぐし少し身体が暖まる程度の軽い体操を行います。	★	無
ボディケアストレッチ	ストレッチと骨盤矯正で身体のゆがみ改善を目指します。	★	無
骨盤ストレッチ	骨盤を正しい位置に調整することで腰痛予防や姿勢改善に繋がります。	★	無
フットセラピー&骨盤ストレッチ	足をほぐすことで血流やリンパの流れを良くし、骨盤ストレッチを加えて行います。	★	無
AQUABICS			
クラス名	内容	強度	水着
アクアビクス	有酸素運動に水の抵抗、浮力、水圧が加わるためたくさんのカロリーを消費することができます。	★★	有
SWIMMING ADULT			
クラス名	内容		
マスタートコース	マスタート大会出場を目指し、生涯にわたって楽しめる水泳を目指します。		