

third GYM WEEKLY STUDIO LESSON SCHEDULE

2021. 10~

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								
9:30	9:30-10:30 ステップ 中野 10名		9:30-10:30 ストレッチ&のびのび体操 和光 14名	9:30-10:30 マインドフルネスヨガ 山形 14名	9:30-10:30 ヨガ 塩見 14名	9:30-10:30 筋膜リリース&ストレッチ 鶴見 14名	9:30-10:30 ボディケアストレッチ 丸山 14名	
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名		10:45-11:30 ストレッチ&ピラティス 和光 14名	10:45-11:45 グラウンディングヨガ 山形 14名	10:45-11:45 ボディバランス 谷藤 10名	10:45-11:45 ハタヨガフロー 鶴見 14名	10:45-11:45 コンビネーション エアロ2B 小川 10名	
11:30			11:40-12:10 Acqua pole					
12:00	11:45-12:45 骨盤 ストレッチ 中野 14名		12:00-13:00 シンプル エアロ 仲山 10名	12:15-13:15 ズンバ MORI MARI 10名	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 10名	12:00-13:00 ストレッチ&コンディ ショニング 川口 14名	
12:30						12:45~13:30 アクアビクス 岡田	12:00-13:00 ボディケアストレッチ 丸山 14名	
13:00								
13:30			13:30-14:30 楽しくフラダンス 仲山 10名	13:30-14:30 ハタヨガフロー 鶴見 14名	13:30-14:30 フットセラピー & 骨盤ストレッチ 中野 14名		13:30-14:30 コンビネーション エアロ1 小川 10名	
14:00	13:45-14:45 ボディメイ ク 川口 14名						13:30-14:30 ストレッチ&ダンス 谷藤 10名	
14:30								
15:00	15:00-16:00 パワーヨガ 川口 14名	休館日	14:45-15:45 ひといきヨガ 相馬 14名	14:45-15:45 健康気功 和光 10名	14:45-15:45 初めて太極拳 和光 10名		14:45-15:45 ボクシングエクササイズ 丸山 10名	
15:30								
16:00								
16:30	16:30-17:30 キッズダンス 佐藤		16:30-17:30 キッズダンス 佐藤					
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00	18:45-19:45 骨盤改善&ピラティス 今福 14名			18:45-19:45 ストレッチ&トレーニング 小林 14名	18:45-19:45 HIPHOP JAZZベーシック 佐藤 10名	18:45-19:45 ファンクショナル ストレッチ 佐藤 14名	18:45-19:45 ズンバ ZUNKO 10名	
19:30								
20:00	20:00-21:00 シンプル ステップ 石原 10名		20:00-21:00 コンビネーションエアロ2A 小川 10名	20:00-21:00 ボクシング エクササイズ 丸山 10名	20:15-21:00 Acqua pole	20:00-21:00 シンプルエアロ 石原 10名	20:00-21:00 骨盤改善&ピラティス 今福 14名	
20:30								
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

2021. 10~

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								
9:30	9:30-10:30 ステップ 中野 10名		9:30-10:30 ストレッチ&のびのび体操 和光 14名	9:30-10:30 マインドフルネスヨガ 山形 14名	9:30-10:30 ヨガ 塩見 14名	9:30-10:30 筋膜リリース&ストレッチ 鶴見 14名	9:30-10:30 ボディケアストレッチ 丸山 14名	
10:00								
10:30	10:45-11:30 かんたんコンディショニング 中野 10名		10:45-11:30 ストレッチ&ピラティス 和光 14名	10:45-11:45 グラウンディングヨガ 山形 14名	10:45-11:45 ボディバランス 谷藤 10名	10:45-11:45 ハタヨガフロー 鶴見 14名	10:45-11:45 コンビネーション エアロ2B 小川 10名	
11:00								
11:30			11:40-12:10 Acqua pole					
12:00	11:45-12:45 骨盤 ストレッチ 中野 14名		12:00-13:00 シンプル エアロ 仲山 10名	12:15-13:15 ズンバ MORI MARI 10名	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 10名	12:00-13:00 ストレッチ&コンディ ショニング 川口 14名	
12:30							12:00-13:00 ボディケアストレッチ 丸山 14名	
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 14名		13:30-14:30 楽しくフラダンス 仲山 10名	13:30-14:30 ハタヨガフロー 鶴見 14名	13:30-14:30 フットセラピー & 骨盤ストレッチ 中野 14名		13:30-14:30 コンビネーション エアロ1 小川 10名	
14:00	13:50-14:35 Acqua pole						13:30-14:30 ストレッチ&ダンス 谷藤 10名	
14:30								
15:00	15:00-16:00 パワーヨガ 川口 14名	休館日	14:45-15:45 ひといきヨガ 相馬 14名	14:45-15:45 健康気功 和光 10名	14:45-15:45 初めて太極拳 和光 10名		14:45-15:45 ボクシングエクササイズ 丸山 10名	
15:30								
16:00								
16:30	16:30-17:30 キッズダンス 佐藤		16:30-17:30 キッズダンス 佐藤					
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30	閉館			閉館	閉館	閉館	閉館	閉館
20:00								
20:30								
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
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	簡単なトレーニングと有酸素運動を組み合わせで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
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	筋力トレーニング的要素を強化したヨガエクササイズです。	★★	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
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
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。初めての方でも楽しく参加いただけます。	★★	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質の高い自重トレーニングを行います。	★★	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。	★	有
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
筋膜リリース&ストレッチ	筋膜を柔らかくし滑りをよくすることで、怪我予防と運動能力の向上を目指します。	★	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
アクアポール	イタリア生まれの日本初導入アクアレクソンです。ポールを用いて体幹部の安定性を高めていきます。	★★	有
アクアボクシング	サンドバックをターゲットに音楽に合わせてパンチやキック動作を行いストレス発散していきます。	★★	有
SWIMMING ADULT			
クラス名	内容		
マスターズコース	マスターズ大会出場を目指し、生涯にわたって楽しめる水泳を目指します。		