

third GYM WEEKLY STUDIO LESSON SCHEDULE

2020.7~

	月	火	水	木	金	土	日
9:00		休館日					
9:30	9:30-10:30 ステップ 定員10名 中野			9:30-10:30 ヨガ 定員10名 山形	9:50-10:50 ボディシェイプヨガ 定員10名 塩見	9:40-10:40 モーニングストレッチ 定員10名 鶴見	
10:00			10:00-10:45 ストレッチ&のびのび体操 定員10名 和光				10:00-11:00 ボディケアストレッチ 定員10名 丸山
10:30				10:45-11:45 ヨガ 定員10名 山形			
11:00	10:45-11:30 かんたんコンディショニング 定員10名 中野		11:00-11:45 ストレッチ&ピラティス 定員10名 和光		11:10-12:10 ボディバランス 定員10名 谷藤	11:00-12:00 ハタヨガフロー 定員10名 鶴見	
11:30				11:45~12:30 アクアピクス 遠藤			11:15-12:15 コンビネーションエアロ2B 定員10名 小川
12:00	11:45-12:45 骨盤ストレッチ 定員10名 中野			12:00-13:00 楽しくベリーダンス 定員10名 Remina		12:20-13:20 ダンススタート 定員10名 谷藤	
12:30						12:45~13:30 アクアピクス 岡田	12:30-13:30 ボディケアストレッチ 定員10名 丸山
13:00				13:20-14:20 ズンバ 定員10名 MORI MARI	13:15-14:15 楽しくフラダンス 定員10名 仲山		
13:30						13:50-14:50 フィットセラピー&骨盤ス トレッチ 定員10名 中野	13:15-14:15 コンビネーションエアロ1 定員10名 小川
14:00	13:45-14:45 ボディメイク 定員10名 川口						13:45-14:45 ストレッチ&ダンス 定員10名 谷藤
14:30					14:30-15:30 ハタヨガフロー 定員10名 鶴見		14:30-15:30 ストレッチ&コンディショ ニング 10名 川口
15:00	15:00-16:00 パワーヨガ 定員10名 川口			15:15-16:15 ひといきヨガ 定員10名 相馬	15:45-16:45 健康気功 定員10名 和光	15:00-16:00 初めて太極拳 定員10名 和光	15:00-16:00 ボクシングエクササイズ 定員10名 丸山
15:30							
16:00							
16:30	16:30-17:30 キッズダンス 佐藤						
17:00							
17:30							
18:00							
18:30						18:30-19:30 ファンクショナルストレッチ 定員10名 佐藤	18:30-19:30 スイマーズ練習会
19:00	18:45-19:45 機能改善&ピラティス 定員10名 今福		18:45-19:45 ストレッチ&トレーニング 定員10名 小林	18:45-19:45 HIPHOP JAZZベーシック 定員10名 佐藤		18:45-19:45 シンプルエアロ 定員10名 丸山	
19:30							
20:00	20:00-21:00 シンプルステッ プ 定員10名 石原		20:00-21:00 コンビネーションエアロ2A 定員10名 小川	20:00-21:00 ボクシングエクササイズ 定員10名 丸山	19:45-20:45 ステップ 定員10名 仲山	20:00-21:00 ヨガ 定員10名 丸山	
20:30		20:15~21:00 アクアピクス 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10名を越えた場合レッスン開始の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。
- 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。
- 内容は、予告なく変更される場合がございます。

- 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。

閉館

祝日営業

third GYM WEEKLY STUDIO LESSON SCHEDULE

2020.7~

	月	火	水	木	金	土	日
9:00		休館日					
9:30	9:30-10:30 ステップ 定員10名 中野			9:30-10:30 ヨガ 定員10名 山形		9:40-10:40 モーニングストレッチ 定員10名 鶴見	
10:00			10:00-10:45 ストレッチ&のびのび体操 定員10名 和光		9:50-10:50 ボディシェイプヨガ 定員10名 塩見		10:00-11:00 ボディケアストレッチ 定員10名 丸山
10:30				10:45-11:45 ヨガ 定員10名 山形			
11:00	10:45-11:30 かんたんコンディショニング 定員10名 中野				11:10-12:10 ボディバランス 定員10名 谷藤		11:00-12:00 ハタヨガフロー 定員10名 鶴見
11:30			11:00-11:45 ストレッチ&ピラティス 定員10名 和光				11:15-12:15 コンビネーションエアロ2B 定員10名 小川
12:00	11:45-12:45 骨盤ストレッチ 定員10名 中野			11:45~12:30 アクアピクス 遠藤			
12:30			12:00-13:00 楽しくベリーダンス 定員10名 Remina		12:20-13:20 ダンススタート 定員10名 谷藤		12:30-13:30 ボディケアストレッチ 定員10名 丸山
13:00						12:45~13:30 アクアピクス 岡田	
13:30			13:20-14:20 ズンバ 定員10名 MORI MARI	13:15-14:15 楽しくフラダンス 定員10名 仲山			13:15-14:15 コンビネーションエアロ1 定員10名 小川
14:00	13:45-14:45 ボディメイク 定員10名 川口					13:50-14:50 フィットセラピー&骨盤ス トレッチ 定員10名 中野	13:45-14:45 ストレッチ&ダンス 定員10名 谷藤
14:30				14:30-15:30 ハタヨガフロー 定員10名 鶴見			14:30-15:30 ストレッチ&コンディショ ニング 10名 川口
15:00	15:00-16:00 パワーヨガ 定員10名 川口			15:15-16:15 ひといきヨガ 定員10名 相馬		15:00-16:00 初めて太極拳 定員10名 和光	15:00-16:00 ボクシングエクササイズ 定員10名 丸山
15:30				15:45-16:45 健康気功 定員10名 和光			
16:00							
16:30	16:30-17:30 キッズダンス 佐藤						
17:00							
17:30							
18:00	閉館		閉館	閉館	閉館	閉館	閉館
18:30							
19:00							
19:30							
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10名を越えた場合レッスン開始の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。
- 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。
- 内容は、予告なく変更される場合がございます。

- 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。

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
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で全身をバランスよく動かします。	★★	有
ローインパクト	エアロビクスに慣れてきた人向けの中級クラスです。	★★★	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
ひといきヨガ	ゆったりとした呼吸と動きで、身体と心のリラクセスを目指します。	★	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
ヴィンヤサフローヨガ	呼吸に合わせて流れるように動き、身体全体のパワー向上を目指します。	★★	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を行います。	★★	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
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
体幹トレーニング	ピラティスをベースにインナーマッスルを使い正しい姿勢づくりを目指します。	★★	無
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	強度	水着
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。		