

プログラム一覧表 2018年1月～

東京マリン江北フィットネス

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
	10:05~10:20 ラジオ体操		10:05~10:20 ノルディック エクササイズ		10:05~10:20 ストレッチボール		10:05~10:20 タオルストレッチ		9:55~10:10 女子倶楽部		
10:00~10:30 ストレッチ&ウォーキング 西島 直子	10:30~11:20 ヨガ50 下玉利 昌子	10:00~10:40 アクアピクス40 小倉 理沙	10:30~11:30 ヨガ60 裕次	10:00~10:30 水中運動 浜崎 元子	10:30~11:20 ピラティス50 木村 美可	10:00~10:40 アクアピクス 富沢 宏幸	10:30~11:20 太極拳50 島崎 慶子	10:00~10:30 水中運動 丸山 亮	10:20~11:20 ヨガ60 大久保 麻美		10:30~11:30 太極拳60 金本 真喜枝
10:40~11:10 水なれ 西島 直子	11:30~12:00 スタートエアロ 工藤 順子		11:40~12:30 ハレ工初級 瀬沼 真幸	10:40~11:20 超音波流水 20分/回 浜崎 元子	11:40~12:20 ハレトン40 井上 淳	10:50~11:50 超音波流水 20分/回 小林 紗織	11:30~12:20 ZUMBA60 小河原 拓也	10:45~11:30 水泳初級 丸山 亮	11:30~12:00 ほくレッチ 大久保 麻美		11:40~12:10 コアサーキット 青山 裕樹
12:30~13:30 水泳中級 小林 紗織	12:10~13:00 エンジョイエアロ 工藤 順子	12:20~12:50 平泳ぎ入門 小林 紗織	12:40~13:30 スロージャズ 長田 かな	12:15~13:00 背泳ぎ基本 戸部 圭子	12:30~13:00 バランス コーディネーション 門田 菜穂子	13:10~13:55 クロール基本 小林 紗織	12:30~13:00 ボディメンテナン 吉田 大志	12:00~12:30 バタフライ入門 栗原 勇也	12:10~13:00 Tae Bo® Ruriko		12:20~13:10 ピラティス50 阪本 佳重
	13:10~14:00 ピラティス50 高鳥 マノ	13:00~13:40 平泳ぎ基本 小林 紗織		13:15~14:00 水泳初級 戸部 圭子	13:10~14:00 エアロピクス中級 門田 菜穂子		13:30~14:30 ハワイアンフラ60 ERI	13:20~14:00 バタフライ基本 栗原 勇也	13:10~14:00 エアロピクス初級 佐原 卯沙美		12:40~13:20 フィントレーニン 栗原 勇也
											13:20~14:10 エアロピクス 上級 阪本 佳重
火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
19:30~20:15 バタフライ基本 栗原 勇也	19:10~20:00 ヨガ 大久保 麻美		19:10~20:10 JAZZHIPHOP KENZI		19:00~19:50 ベリーダンス Parwanaフミ		19:00~19:30 ボディメンテナン 田中 隆起	19:45~20:05 スバルデ イヤング 八澤 達也	19:20~19:50 コアトレ 中村 勝也		15:50~16:50 アクティブヨガ 塚本 奈保子
20:30~21:30 スプリントレーニン 栗原 勇也	20:10~20:40 ハレトン30 井上 淳	20:00~20:30 アクアダンス 井上 淳	20:20~21:20 ZUMBA60 小河原 拓也	19:45~20:15 水泳基本 丸山 亮	20:00~20:50 ZUMBA50 小倉 理沙	20:00~20:45 水泳初級 八澤 達也	19:40~20:40 HIPHOP 会沢 卓	20:10~21:10 ディスタンスレーニン 八澤 達也	20:00~20:50 ZUMBA50 川上 直子		14:30~15:00 フィントレーニン 栗原 勇也
	20:50~21:20 Let's 筋トレ 中村 勝也			20:30~21:15 4種目応用 丸山 亮	21:00~21:50 バルビックス 佐藤 珠央	21:00~21:40 フィンスイム 八澤 達也	21:00~21:30 ミットレーニン 恩田 光淑		21:00~21:30 ストレッチ&ボール 南城 天沙		

※急遽担当者、及びレッスンが変更になる場合があります。予め、ご了承ください。

※プール有料プライベートレッスン時、自由遊泳コースが制限されます。
プライベートレッスンご希望の方は、フロントまでお問い合わせください。

スタジオレッスンの参加について

安全に効果的なエクササイズを楽しんで頂く為に、
レッスン開始後5分を過ぎてからの途中入場は
ご遠慮下さい。
皆様のご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。

<マークの見方>

-  初心者でも安心してご参加頂けるクラスです。
-  新設したクラスです。
-  時間が変更になったクラスです。
-  インストラクターが変更になったクラスです。

新プログラム★Tae Bo®とは…

テコンドーとボクシング、
エアロピクスの要素を組み合わせた
ピル・フランクが考案した
強度の高いエクササイズです。
強度は高いですが、簡単な動きが多く
誰でも参加できます！

汗をかきたい方、達成感が欲しい方に
大変オススメのプログラムです！

<ご利用時間について>

- 【デイトム会員】
- 火曜日～土曜日 <9:30～15:00>
- ※日曜・祝日ならびに夜間はご利用いただけません。
- 【レギュラー会員・プレミアム会員】
- 火曜日～土曜日 <9:30～15:00> <18:30～22:00>
- 日曜日・祝日 <9:00～18:30>

- 【フレックス4会員】
- 上記時間内で4回利用/月

～スタジオプログラム一覧表～

プログラム名	内容	時間	強度	難易度	定員	ユース
エアロビクス						
エアロビクス 初中級	音楽に合わせて全身を動かす有酸素運動。シンプルな動きを繰り返し、しっかりと汗をかきスタートエアロの次はこのクラスにどうぞ。	50分	☆☆	★	25名	○
エアロビクス 中級	エアロビクスに少し慣れてきた方が徐々に様々なステップで動きを楽しむクラスです。エアロビクス初中級の次はこのクラスにどうぞ。	50分	☆☆	★★	25名	○
エアロビクス 上級	ジョギングやジャンプ、ターンなどの高強度な動作を十分に含み、エアロビクスの様々なステップやパリエーションの応用を楽しむクラスです。エアロビクスに十分に慣れてきた方向けのクラスです。	50分	☆☆☆	★★★	20名	○
エンジョイエアロ	エアロビクスに慣れてきた方が様々なステップでコンビネーションやパリエーションを楽しむクラスです。	50分	☆☆	★★	25名	○
スタートエアロ	音楽に合わせて全身を動かす有酸素運動。シンプルな動きを繰り返し、しっかりと汗をかきます。初めてのの方はこちらからどうぞ。	30分	☆	★	25名	○
筋コンディショニング						
コアサーキット	アルケという専用の器具を使用し、有酸素運動と体幹部分のエクササイズを交互に行い、持久力とコアを鍛えるクラスです。	30分	☆☆	★	12名	○
コアトレ	身体の原理原則に基づいた動作を繰り返し行っていくクラスです。自重での負荷を使用して、体幹部分をトレーニング&ストレッチしていきます。	30分	☆	★	25名	
Let's 筋トレ	筋力トレーニングをメインにみんな楽しくトレーニングするクラスです。1人で筋トレが苦手という方におすすめです。	30分	☆	★	25名	○
格闘技系エクササイズ						
Tae Bo®	Billy's Boot campのビリー・ブランク스가考案したエクササイズで、キックやパンチを速いペースに合わせて行います。	50分	☆☆☆	★	20名	○
ミットトレーニング	ミットなどを使い蹴りや突きでストレス発散をしながらエクササイズをおこないます。護身の技なども取り入れながら楽しく格闘技を学べます。	30分	☆	★	20名	○
ダンス系エクササイズ						
ZUMBA	サルサ・メレンゲ・クンビア・レゲトンなどのラテン音楽にあわせてパーティのような雰囲気の中で行うダンスエクササイズです。細かい決まりは一切ないので、思いっきり楽しみましょう。	50分	☆～☆☆☆	★	27名	○
バレトン	バレエ・フィットネス・ヨガの融合で全身の筋力バランスの向上に加え、特に体幹を鍛えながら、脂肪燃焼が期待できるクラスです。	30分/40分	☆～☆☆	★～★★	25名	
ダンスクラス						
JAZZHIPHOP	HIPHOPのリズム・ステップを取り入れたJAZZスタイルです。JAZZの音楽に合わせて振り付けを楽しむクラスです。	60分	-	★★	25名	○
HIPHOP	ストリートから生まれたダンススタイルのHIPHOPです。音楽に合わせて振り付けを楽しむクラスです。	60分	-	★★	25名	○
スロージャズ	邦楽のバラード曲に合わせて呼吸を意識しながら体の隅々まで気持ちよく動かしていきます。全身のストレッチ効果、リラククス効果が期待できるプログラムです。	60分	-	★	25名	○
カルチャー系						
ハワイアンフラ	ハワイの伝統的なダンス。南国のリズムに乗り、ハワイアンに合わせて踊るクラスです。	60分	☆	★★	25名	
ベリーダンス	アラブ・中東諸国を発祥の地とする民族舞踊。肩や腰、お腹をくねらせて独特な動きを行います。音楽に合わせた振り付けを楽しむクラスです。	50分	☆	★★	25名	
バレエ初級	初心者向けのクラスで、バレエの簡単なステップを楽しく踊っていきます。日常生活で使えるお腹の引き上げや、きれいな姿勢のつくり方を覚えましょう。	50分	☆	★	18名	
太極拳	中国古来の武術を習得するクラスです。緩やかにゆったりと流れるように動作を行う為、新陳代謝のアップや柔軟性向上にも効果があります。	60分	☆	★★	25名	
調整系						
ストレッチボール	ストレッチボールを使用し、身体の歪みを正して本来の良い姿勢を取り戻していきます。	15分	-	★	15名	
ほくレッチ	インストラクターオリジナルのストレッチです。全身の筋肉をすすみみまで気持ちよく伸ばしていきます。	30分	-	★	29名	
ボディメンテナン	骨格を正しい姿に導き、筋肉を本来あるべき正常なコンディションを目指していきます。	30分	☆	★	25名 ※市・土曜開 16名	
ピラティス	体の深層部分（コア）の筋肉を鍛えるエクササイズです。姿勢の歪みを直し、しなやかに芯のあるカラダを目指します。	50分	☆☆	★★	27名	
バランスコーディネーション	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラムです。	30分	☆	★	29名	
ヨガ	呼吸法とポーズ、瞑想により、柔軟性を向上していくクラスです。ほくしを中心にすすみいき、心身のリラククスにも効果があります。	50分 60分	☆	★	29名	
アクティブヨガ	アクティブな立位のポーズを中心に、座位のポーズも行いながら、心身のリラククスや柔軟性の向上、代謝アップにも効果があります。	60分	☆☆	★★	29名	
ヘルピックスストレッチ	身体の中心である骨盤を正しい位置に戻すことで、身体の歪みを改善しラインを美しく整えます。ご自身の身体の癖を知り、バランスを整え、維持できるようにします。腰痛が気になる方にもおすすめです。	50分	☆	★	29名	
ストレッチ&ボール	全身を上から順番にゆっくりとストレッチしていきます。後半はストレッチボールを使いリラククスしながら歪みを整えていきます。	30分	☆	★	17名	

～プールプログラム一覧表～

プログラム名	内容	定員
水中エクササイズ		
ストレッチ&ウォーク	水中でストレッチと歩行を行います。ウォーキングで体を温めながら、ストレッチで体を伸ばしていきます。	
水中運動	水の特性を活かした様々な運動を行います。	
超音波流水	フローマシンからの超音波流水をあげて脂肪燃焼やマッサージを行うクラスです。	5名/回
アクアダンス	関節可動域の改善を目的としたダイナミックな動きの水中運動クラスです。簡単な動きを中心に行うため、初めての方でも安心してご参加いただけます。	
初心者向け		
水なれ	けのびの姿勢やキック練習を行うクラスです。	
泳法		
クロール基本	クロールをきれいに長く泳ぎたい方への基本をレッスンします。	
平泳ぎ入門	キック練習を中心に、正しいフォームを練習します。初めての方はこちらから。	
平泳ぎ基本	きれいな伸びのある平泳ぎを目指します。	
背泳ぎ基本	背泳ぎが初めての方でも大丈夫。きれいなフォームを目指します。	
バタフライ入門	足と腰をうねらす動きのキック練習をします。バタフライを初めて習う方におすすめです。	
バタフライ基本	バタフライのキック練習と手足のリズムやタイミングをあわせて泳ぎを目指します。	
水泳基本	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの基本的な泳ぎをレッスンします。	
水泳初級	初めてのプールでクロールと背泳ぎの基本を覚えたい方におすすめです。	
水泳中級	クロールと背泳ぎの練習を行いながら300～400m程度泳ぐクラスです。	
水泳上級	4泳法の基本を確かめながら、クロール中心で600m～800m程度の距離を泳ぐクラスです。	
スプリントトレーニング	4泳法で25～50mの距離を早く泳ぐクラスです。トータルで800～1300m程度のメニューです。	
ディスタンストレーニング	4泳法で50m以上の距離を長く効率的に泳ぐクラスです。トータルで1500～2000m程度のメニューです。	
スイムコンディショニング	水泳に効果のある筋力トレーニングやコンディショニングをプールサイドで行います。ご参加の際はTシャツ、ハーフパンツなどをお持ち下さい。	
フィンスイム	フィンやシュノーケルを使って、海で生かせるテクニックを学ぶクラスです。	
フィントレーニング	フィンをはいてスピード感を楽しみながら泳ぐクラス。隔週でシュノーケルの練習を行います。	

プログラムへの参加方法

プール	レッスン開始10分前までにプールサイドカウンターにてお名前をご記入下さい。
アクアビクス	入館手続き後、フロントにて整理券をお受け取り下さい。（定員35名）その後、整理券をお持ちいただきプールサイドカウンターにてお名前をご記入下さい。
スタジオ	レッスン開始30分前から、3階ジムカウンターにて配布いたします。 *但し、午前中一本目のインストラクターレッスンは、平日・祝日共に2階フロントにて配布となります。 ストレッチボール、タオルストレッチ、女子クラブ、ラジオ体操のショートレッスンに関しましては3階ジムカウンターでの配布となります。

表の見方

強度	エクササイズの激しさ、運動量の高さの目安。☆の3段階評価
難易度	エクササイズの難しさの目安。★の3段階評価