

プログラム一覧表 2022年12月

東京マリン江北フィットネス

デイトム / レギュラー / フレックス4 / 手ぶら4 / プレミアム会員										レギュラー/フレックス4/手ぶら4/プレミアム会員	
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
	9:45~9:55 ラジオ体操		9:45~10:00 ノルディック エクササイズ		9:45~9:55 ラジオ体操		9:45~9:55 タオルストレッチ		9:30~9:40 ラジオ体操		
10:00~10:40 アクアエクササイズ 浜崎 元子	10:20~11:00 リラクゼーションヨガ masumi	10:00~10:30 アクアウォーキング 小林 紗織	10:30~11:10 ベーシックヨガ 下玉利 昌子	10:00~10:30 アクアウェーブ 遠藤 良馬	10:30~11:10 ピラティス MiKA	10:00~10:40 アクアピクス 富沢 宏幸	10:30~11:10 太極拳 金本 眞喜枝	10:00~10:30 アクア脳トレ 小林 紗織	10:00~10:40 ベーシックヨガ 大久保 麻美		
	11:20~12:00 フローヨガ masumi		11:30~12:10 ZUMBA 勝山 通子		11:30~12:10 ハレトン 井上 淳		11:30~12:10 ZUMBA KAME	10:40~11:25 水泳初級 小林 紗織	11:00~11:40 パワーヨガ 大久保 麻美		
13:10~14:10 水泳中級 青山 裕輝	12:20~13:00 ピラティス 高鳥 マノ	12:20~12:50 平泳ぎ入門 小林 紗織	12:30~13:10 背骨 コンディショニング 勝山 通子	12:30~13:15 背泳ぎ基本 小林 紗織	12:30~13:10 バランス コンディショニング 門田 菜穂子	13:10~13:55 クロール基本 八澤 達也	12:30~13:00 カラダ改善研究所 中村 勝也	12:00~12:30 バタフライ入門 遠藤 良馬	12:00~12:40 ウェープリング ストレッチ Ruriko		11:30~12:10 Group Fight hiro
		13:00~13:30 平泳ぎ基本 小林 紗織					13:20~14:20 カルチャースクール 有料 ハワイアンフラ	12:40~13:20 バタフライ基本 遠藤 良馬	13:00~13:40 Tae Bo Ruriko	12:40~13:20 フィンスイム 青山 裕輝	12:30~13:10 サルセッション YUKO
レギュラー / フレックス4 / 手ぶら4 / プレミアム会員										13:30~14:15 水泳初級 青山 裕輝	
火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						14:30~15:00 フィンスイム入門 青山 裕輝	14:00~14:40 ピラティス JUN
 Beautiful Tuesday	 Healing Wednesday	 Universal Thursday	 関魂 Friday	 サト- DAY NIGHT FEVER							
19:40~20:20 バタフライ基本 遠藤 良馬	19:30~20:10 フローヨガ 大久保 麻美	19:40~20:20 アクアファイト 青山 裕輝	19:30~20:10 ヒーリングヨガ	19:40~20:20 アクアFUNエクササイズ 八澤 達也	19:30~20:10 エアロピクス 山口 永真	19:40~20:10 水泳初級 相場 修治	19:30~20:00 ほくし処野口屋 野口 武雄	19:10~19:40 アクアダンス 井上 淳	19:30~20:00 ダンスボディメイキング 佐藤 珠央		15:00~15:30 ボディシェイプ 井上 淳
20:30~21:30 スプリントトレーニング 遠藤 良馬	20:30~21:10 ハレトン 井上 淳	20:30~21:10 フィンスイム 青山 裕輝	20:30~21:00 ピラティス JUN		20:30~21:10 ZUMBA 山口 永真	20:20~21:00 燃焼スイム 相場 修治	20:20~21:00 Group Fight hiro	20:00~21:00 ディスタンス トレーニング 八澤 達也	20:20~20:50 リラクセスストレッチ 佐藤 珠央		16:00~16:40 リセットヨガ さち

<営業時間のお知らせ>

【デイトム会員】





●火曜日~金曜日<9:30~14:30>最終退館 15:00
土曜日<9:00~14:00>最終退館 14:30
※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~金曜日<9:30~14:30>最終退館 15:00
<18:30~22:00>最終退館 22:30
土曜日<9:00~14:00>最終退館 14:30
<18:30~22:00>最終退館 22:30
●日曜日・祝日 <9:00~18:30>最終退館 19:00

【フレックス4・手ぶら4会員】
●上記時間内で4回利用/月

<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。

<館内の注意事項>

- ※来館時、運動時のマスク着用をお願い致します。
- ※各スタジオレッスン 定員20名
- ※換気の為、扉の開放を致します。
- ※皆様には、消毒の徹底をお願い致します。
- ※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。
- ※ソーシャルディスタンスを保つ為、レッスン前は並ばないようにお願い致します。

～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	プール
ボディシェイブ	お腹、脚、二の腕など部位別にシェイプアップをしていきます。有酸素運動も取り入れながらやるので、ダイエットしたい方におすすめです。	30分	☆☆☆☆	★	20名	○
太極拳	中国由来の武術を習得するクラスです。緩やかで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。	40分	☆	★★	20名	○
Group Fight	総合格闘技の動きをベースとした、運動強度の高いエクササイズです。	40分	☆☆☆	★★	20名	○
Tae Bo®	Billy's Boot campのビリー・フランスが考案したエクササイズで、キックやパンチを速いビートに合わせて行います。	50分	☆☆☆	★	20名	○
背骨コンディショニング	骨盤のゆがみを整え、全身の不調を改善する運動プログラムです。	40分	☆	★	20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。姿勢の歪みを正し、しなやかで芯のあるカラダを目指します。	40分 30分	☆☆	★★	20名	
バランス コンディショニング	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。	40分	☆	★	20名	
ベーシックヨガ リラクゼーションヨガ リセットヨガ ヒーリングヨガ ミナギルヨガ	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。ほぐしを中心にするのでいき、心身のリラックスにも効果があります。初心者の方でも安心してご参加いただけます。	40分	☆	★	20名	
フローヨガ	流れるように様々なポーズを、動きを止めずに行っていくヨガです。中級者向けのクラスです。	40分	☆☆	★★	20名	
パワーヨガ	ヨガ中級者・上級者の方にオススメです！強度は高めですが、しっかりと動けます。	40分	☆☆～ ☆☆☆	★★～ ★★★	20名	
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。	40分	☆☆ ☆☆☆	★	20名	○
サルセッション	機能的な動きを取り入れた、ダンスフィットネスです。音楽を楽しみながら体を動かしてストレス解消しましょう！	40分	☆☆ ☆☆☆	★	20名	○
ウェープリング ストレッチ	ウェープリングを使用し、身体の不調を改善を目指します。肩こり腰痛がひどい方におすすめです。	40分	☆☆	★★	20名	
ハレトン	ハレエ・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。	40分	☆	★	20名	
ダンスボディメイキング	音楽に合わせて楽しく筋トレを行うクラスです。	30分	☆	★	20名	△
エアロピクス	音楽に合わせて全身を動かす有酸素運動。シンプルなお動きを繰り返し、しっかりと汗をかきます。エアロピクスが初めての方も経験者も楽しんでご参加いただけます。	40分	☆	★	20名	○
カラダ改善研究所/ ほぐし処野口屋	インストラクターオリジナルのトレーニングやストレッチのレッスンです。腰痛、肩こり、膝痛でお困りの方におすすめです。	30分	☆	★	20名	
リラクゼーション	疲労からの解放、リフレッシュなどを目的に体の調子を整えていくクラスです。	30分	☆	★	20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		
アクアウォーキング	はじめてプールで運動する基本の歩き方や軽いジョギングなどを行います。	2コース 使用
アクアエクササイズ	水の特性を活かした様々な運動を行います。	2コース 使用
アクア脳トレ	脳トレをしながら、水中運動を行うクラスです。	2コース 使用
アクアピクス/ 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お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。	2コース 使用
アクアフィット	パンチ、キック、ステップのコンビネーションで全身を360度動かす水中運動です。ストレス発散にも最適なクラスです。	2コース 使用
アクアFUNエクササイズ	楽しい！のFUN・ファンクショナル（機能的な）のFUN水の特性を生かしたウォーキング+アクアピクスの水中運動クラスです。初めての方大歓迎！	2コース 使用
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た泳ぎを目指します。	
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	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。	
燃焼スイム	泳いで心拍数を上げる事で身体の燃焼を促すクラスです。クロールを中心に行いしっかりと汗をかきましょう。	
スプリント トレーニング	4泳法で25～50mの距離を速く泳ぐクラスです。トータルで1000～1300m程度のメニューです。	2コース 使用
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。	2コース 使用
フィンスイム入門	フィンやシュノーケルの使用方法、泳ぎ方を学ぶクラスです。フィンとシュノーケリングを隔週で交互に行います。	
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。フィンはスピード感を楽しみながら泳ぐクラスです。隔週で交互に行います。	

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。
アクアピクス	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30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・祝日に2階フロントにて配布となります。 9:45からのショートレッスンは、3階ジムカウンターにて整理券配布となります。（定員20名） ※スタジオにて実施

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