

S F Cレッスンスケジュール

敷根フィットネスクラブ

3月



火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 10:00~11:00 健身気功 13:15~14:00 コンディショニングストレッチ	2	3 10:15~11:00 ダイナミクスストレッチ	4 10:00~10:45 自重エクササイズ 11:05~11:50 バランスエクササイズ
	19:00~20:00 健身気功		16:30~17:15 サーキット エクササイズ	
7 10:00~11:00 健身気功	8 10:00~11:00 健身気功	9	10 10:15~11:00 ダイナミクスストレッチ	11 10:00~10:45 自重エクササイズ 11:05~11:50 バランスエクササイズ
16:30~17:30 アンチエイジングヨガ 19:00~19:45 サーキット エクササイズ	19:00~20:00 健身気功		16:30~17:15 サーキット エクササイズ	
14 10:00~11:00 健身気功	15 10:00~11:00 健身気功 13:15~14:00 コンディショニングストレッチ	16	17 10:15~11:00 ダイナミクスストレッチ	18 10:00~10:45 自重エクササイズ 11:05~11:50 バランスエクササイズ
16:30~17:30 アンチエイジングヨガ 19:00~19:45 サーキット エクササイズ	19:00~20:00 健身気功		16:30~17:15 サーキット エクササイズ	
21 10:00~11:00 健身気功	22 10:00~11:00 健身気功	23	24	25 10:00~10:45 自重エクササイズ 11:05~11:50 バランスエクササイズ
	19:00~20:00 健身気功			
28 10:00~11:00 健身気功	29 10:00~11:00 健身気功 13:15~14:00 コンディショニングストレッチ	30	31	
16:30~17:30 アンチエイジングヨガ	19:00~20:00 健身気功			

レッスン名	レッスン内容	強度
コンディショニングストレッチ	ストレッチで身体を整えます。	強度1 〇
アンチエイジングヨガ	筋膜リリース後、呼吸にあわせゆっくりと体幹を使ったポーズを行います。	強度1~2 〇〇
健身気功	深い呼吸に併せて簡化太極拳の動きをマスター。ストレス解消、体幹を強化します。	強度2 〇〇
リズムエクササイズ	音楽に合わせて身体を動かします。	強度2 〇〇
バランスエクササイズ	体幹を使い身体のバランスを保つ運動を行います。	強度3 〇〇〇
ダイナミクスストレッチ	関節の可動域を広げ呼吸に合わせて身体を動かすストレッチを行います。	強度3 〇〇〇
自重エクササイズ	おもりとを使わず負荷をかけ筋力の維持向上を目指します。	強度3~4 〇〇〇〇
サーキットエクササイズ	運動時間と休憩時間を調整しながら数種類の有酸素エクササイズを行います。	強度4~5 〇〇〇〇〇

※サーキットエクササイズについてはシューズ（中履き）をご用意ください。