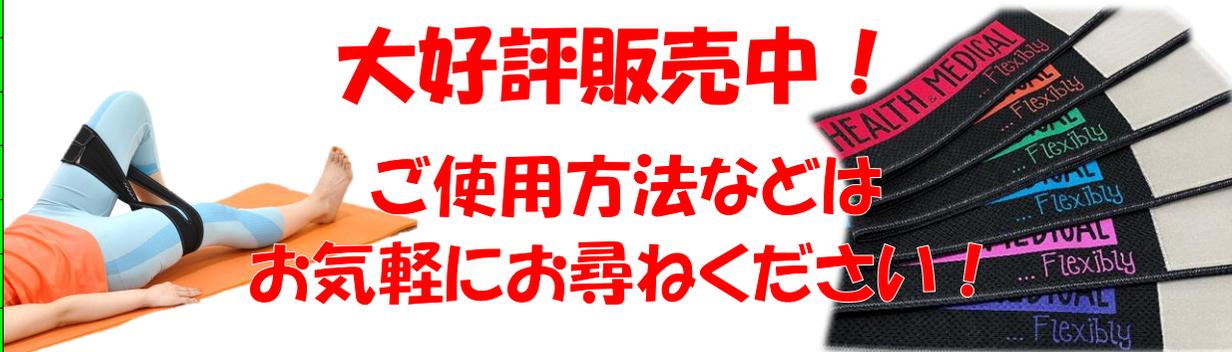


# メディカルフィットネスH& Mスタジオレッスン

2024.6~

|       | 火  | 水                                  | 木  | 金   | 土                                  | 日                                |       |  |  |  |  |       |
|-------|--|------------------------------------|--|---|------------------------------------|----------------------------------|-------|--|--|--|--|-------|
| 9:00  | 9:15~9:45<br>One-Band<br>スタッフ  | 9:15~9:45<br>One-Band<br>スタッフ      | 9:15~9:45<br>One-Band<br>スタッフ                | 9:15~9:45<br>モーニングストレッチ<br>遠藤 有美                | 9:15~9:45<br>One-Band<br>スタッフ      | 9:15~9:45<br>One-Band<br>スタッフ    | 9:00  |  |  |  |  |       |
| 9:30  | 10:00~10:45<br>ボディメンテナンス<br>仁木 さとこ   | 10:00~10:45<br>ピラティス<br>長谷川 綾美     | 10:00~10:45<br>身体ほぐしヨガ<br>築比地 光希             | 10:00~10:45<br>ヨガ<br>遠藤 有美                      | 10:00~10:30<br>ボディメンテナンス<br>小形 花奈子 | 10:00~10:45<br>ルーシーダットン<br>高畑 智子 | 9:30  |  |  |  |  |       |
| 10:00 | 11:00~11:45<br>かんたんエアロ<br>仁木 さとこ   | 11:00~11:45<br>ヨガ<br>長谷川 綾美        | 第1、3、5週<br>11:00~11:45<br>エアロdeKAZE<br>福島 由希 | 第2、4週<br>11:00~11:45<br>E./Motion Axis<br>岩野 佳奈 | 11:00~11:45<br>シンプルエアロ<br>遠藤 有美    | 10:45~11:30<br>ZUMBA<br>小形 花奈子   | 10:00 |  |  |  |  |       |
| 10:30 |  |                                    |  |   |                                    |                                  | 10:30 |  |  |  |  |       |
| 11:00 |  |                                    |  |   |                                    |                                  | 11:00 |  |  |  |  |       |
| 11:30 |  |                                    |  |   |                                    |                                  | 11:30 |  |  |  |  |       |
| 12:00 |  |                                    |  |   |                                    |                                  | 12:00 |  |  |  |  |       |
| 12:30 | <div data-bbox="241 598 1384 810" data-label="Section-Header"> <h1>One-Band</h1> </div> <div data-bbox="515 836 1068 925" data-label="Text"> <p>大好評販売中!</p> </div> <div data-bbox="425 963 1171 1125" data-label="Text"> <p>ご使用方法などは<br/>お気軽にお尋ねください!</p> </div>  |                                    |  |   |                                    |                                  | 12:30 |  |  |  |  |       |
| 13:00 |  |                                    |  |   |                                    |                                  |       |  |  |  |  | 13:00 |
| 13:30 |  |                                    |  |   |                                    |                                  |       |  |  |  |  | 13:30 |
| 14:00 |  |                                    |  |   |                                    |                                  |       |  |  |  |  | 14:00 |
| 14:30 |  |                                    |  |   |                                    |                                  |       |  |  |  |  | 14:30 |
| 15:00 |  |                                    |  |   |                                    |                                  |       |  |  |  |  | 15:00 |
| 15:30 |  |                                    |  |   |                                    |                                  |       |  |  |  |  | 15:30 |
| 16:00 |  |                                    |  |   |                                    |                                  |       |  |  |  |  | 16:00 |
| 16:30 |  |                                    |  |   |                                    |                                  |       |  |  |  |  | 16:30 |
| 17:00 |  |                                    |  |   |                                    |                                  |       |  |  |  |  | 17:00 |
| 17:30 |  |                                    |  |   |                                    |                                  | 17:30 |  |  |  |  |       |
| 18:00 |  |                                    |  |   |                                    |                                  | 18:00 |  |  |  |  |       |
| 18:30 | 18:30~19:00<br>E./Motion Low<br>岩野 佳奈  | 18:30~19:00<br>ボディメンテナンス<br>小形 花奈子 | 18:30~19:15<br>E./Motion Axis<br>岩野 佳奈       | 18:45~19:00<br>美姿勢ショート                          | 19:00~19:45<br>ZUMBA<br>村田 真規      |                                  | 18:30 |  |  |  |  |       |
| 19:00 | 19:15~20:00<br>E./Motion Burn<br>岩野 佳奈   | 19:15~20:00<br>ZUMBA<br>小形 花奈子     | 19:30~20:15<br>ポティムブ<br>TOMOKO★              | 20:00~20:45<br>DANCE<br>MARI                    |                                    |                                  | 19:00 |  |  |  |  |       |
| 19:30 |  |                                    | 20:30~21:00<br>ボールコンディショニング<br>TOMOKO★       | 20:45~21:00<br>One-Band                         |                                    |                                  | 19:30 |  |  |  |  |       |
| 20:00 |  |                                    |  |   |                                    |                                  | 20:00 |  |  |  |  |       |
| 20:30 |  |                                    |  |   |                                    |                                  | 20:30 |  |  |  |  |       |
| 21:00 |  |                                    |  |   |                                    |                                  | 21:00 |  |  |  |  |       |

13:00~15:00  
いきいき健康教室  
『悠遊クラブ』  
会員様：無料  
非会員様：880円 (税込)  
≪実施内容例≫  
脳トレ/有酸素運動/筋トレ  
スタジオ内でのエクササイズなど

対象：65歳以上の方  
15:15~15:45  
ボディメンテナンス  
築比地 光希

16:00~16:45  
ヨガ  
築比地 光希

16:30~16:45  
ヨガ入門  
福地 早苗

17:00~18:00  
リラックスヨガ  
福地 早苗

◆メディカルフィットネスH&M◆  
◆営業時間◆  
平日：9:00~13:00 / 17:00~21:30  
土日祝：9:00~19:30  
※営業開始30分は浴室・岩盤浴のご利用は出来ません。  
ジムエリアのご利用は営業終了30分前までとなります。  
定休日：毎週月曜日  
住所：足利市小俣町1788-7  
電話：0284-64-1122  
変更箇所：『👉』を記しております。

# スタジオプログラム内容

## 【有酸素系プログラム】・・・脂肪燃焼・心肺機能向上・ストレス解消するプログラム

| プログラム名     | 時間 | レベル | 難易度 | 内容  |
|------------|----|-----|-----|---|
| かんたんエアロ    | 45 | 2   | ★   | エアロビクスの初心者クラスです。エアロビクスの経験がある方に安心してお勧めできるクラスです。  |
| シンプルエアロ    | 45 | 2   | ★   | 音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。脂肪燃焼やストレス解消に効果的です。  |
| エアロde KAZE | 45 | 2   | ★   | 音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。レッスンの後半はKAZEを取り入れ、きれいな筋膜、しなやかな抗重力筋を作る事によりカラダの歪みや姿勢を改善するリフレッシュエクササイズを行います。 |
| ムエビート      | 45 | 4   | ★★  | エアロビクスとムエタイの動きをミックスさせたエクササイズクラスです。  |
| キックボクササイズ  | 60 | 4   | ★★  | ダイエットを目的としたプログラムを現役プロキックボクサーが健康と身体の筋力をシェイプアップに適したトレーニングをキックボクシングの動きをもとに行うクラスです。                                     |

## 【マインド&ボディ系クラス】・・・心と身体の健康プログラム

| プログラム名   | 時間    | レベル | 難易度 | 内容   |
|----------|-------|-----|-----|--|
| ヨガ入門     | 15    | 1   | ★   | 簡単なセルフケアにつながるヨガのポーズを行います。初めての方でもご参加いただけます。   |
| リラックスヨガ  | 45    | 1   | ★   | 心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラックス効果を得られるプログラムです。  |
| ヨガ       | 45    | 2   | ★★  | 呼吸法と全身を調整するポーズを行う、心身のストレスを解消する健康法です。年齢に関係なくどなたでもご参加いただけます。   |
| 身体ほくしヨガ  | 45    | 2   | ★★  | 下半身をしっかりとほぐし、ふくらはぎや、足の付け根、膝裏などリンパ管や血管が集まっている部分をよくほぐすことで、脚全体が温まり軽く感じるだけではなく、全身の血流も良くし身体を整えるプログラムです。 |
| ルーシーダットン | 45    | 2   | ★★  | タイ語で「仙人体操」と呼ばれる、タイで古くから伝わる健康法です。肉体的にも精神的にもリフレッシュできるクラスです。  |
| ピラティス    | 30/45 | 2   | ★★  | 身体の一部を鍛えるのではなく、体幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。                           |
| ボディムーブ   | 45    | 2   | ★★  | 身体を動かしながら、関節や筋肉を刺激し、姿勢改善やバランスアップにつなげます。気持ちよく体を動かしながら体をリフレッシュさせるクラスです。                              |

## 【ダンス系クラス】・・・ダンスの基本ステップを習得したり姿勢を綺麗にするプログラム

| プログラム名 | 時間 | レベル | 難易度 | 内容  |
|--------|----|-----|-----|---|
| ZUMBA  | 45 | 4   | ★★  | ラテンの曲を中心とした世界の音楽とダンスにフィットネスを融合させたダンスエクササイズクラスです。          |
| DANCE  | 45 | 4   | ★★  | J-POP・K-POP・A-POP（アニメソング・ボーカロイド）など幅広い音楽を使いダンスを楽しむプログラムです。 |

## 【H&Mオリジナルプログラム】・・・One-Bandを使用するプログラム

| プログラム名          | 時間 | レベル | 難易度 | 内容  |
|-----------------|----|-----|-----|---|
| E.J Motion Burn | 45 | 3   | ★★  | One-Bandを使用したH&Mオリジナルプログラムです。ウォーミングアップで動かしやすい体を構築し、カーディオ、ファットバーンパートで脂肪燃焼を目指します！最後にクールダウンで身体を整えていくプログラムです。               |
| E.J Motion Axis | 45 | 2   | ★★  | One-Bandを使用したH&Mオリジナルプログラムです。科学的根拠に基づいた、身体と心へのアプローチを目的とし、リラクゼーション・コンディショニング・パフォーマンスを実施します。                              |
| E.J Motion Low  | 30 | 1   | ★   | One-Bandを使用したH&Mオリジナルプログラムです。科学的根拠に基づいた、身体と心へのアプローチを目的とし、リラクゼーション・コンディショニング・パフォーマンスを実施します。ジャンプやターンがないので初心者の方もご参加いただけます。 |

## 【コンディショニング系プログラム】・・・筋力や柔軟性を向上させ、機能的な身体をつくるプログラム

| プログラム名       | 時間 | レベル | 難易度 | 内容   |
|--------------|----|-----|-----|--|
| ボディメンテナンス    | 30 | 1   | ★   | 正しい姿勢の保持の為、筋力トレーニングとストレッチを行うクラスです。   |
| ボールコンディショニング | 30 | 1   | ★   | ストレッチポールを使用し身体をほぐすクラスです。   |
| モーニングストレッチ   | 30 | 1   | ★   | 全身の筋肉を無理なくゆっくりとほぐしていきます。筋肉の柔軟性を高め、カラダの様々な所の動きをスムーズにしていきます。どなたでも参加できるクラスです。 |

## 【ショートレッスン】・・・短時間で楽しく・効果的に参加できるプログラム

| プログラム名   | 時間 | レベル | 難易度 | 内容   |
|----------|----|-----|-----|--|
| 美姿勢ショート  | 15 | 1   | ★   | 簡単なストレッチとトレーニングで、きれいな姿勢づくりを目指すプログラムです。若々しいスタイルを目指すプログラムです。 |
| One-Band | 15 | 1   | ★   | H&Mオリジナルアイテム『One-Band』を使用し身体を整えるクラスです。                     |

## 【低強度クラス】・・・初心者から高齢者まで参加いただけるプログラム

| プログラム名         | 時間  | レベル | 難易度 | 内容   |
|----------------|-----|-----|-----|--|
| いきいき健康教室 悠遊クラブ | 120 | 1   | ★   | 脳トレや有酸素運動・筋力トレーニング・スタジオ内でエクササイズを行います。初めての方でも安心して行っていただけるプログラムです。 |

メディカルフィットネスH&M