

1. January

PREMIUM FITNESS

SCHEDULE



CATEGORY

- GF : GROUP FITNESS
- GL: GROUP LESSON
- PT : PERSONAL TRAINING
- SK : SKILL PROGRAM

SPECIAL DATES

- ★ … 隔週開催プログラム
(開催日は店舗にお問い合わせください)
- ※1 ゴルフプログラム開催日は
Premium Fitness#2での実施となります。

NOTES

- レッスンが始まり、10分を過ぎてからの入室はご遠慮いただいております。予めご了承ください。
- 各プログラムは予約制となります。
- 各プログラムは有料です。詳細・ご予約はレセプションまでお尋ねください。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
07:00	07:00	07:00	07:00	07:00	07:00	07:00
08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00
09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00
GF YOGA II 10:05-10:50 Chikako Sekiya	Body re-Tuning® 10:05-10:50 Zenichi Ichikawa		GF YOGA II 10:05-10:50 Atsushi Yamaguchi		GL ZUMBA® 10:00-10:45 Instructor	GL YOGA 10:00-10:45 Instructor
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	GL PILATES 11:00-11:45 Instructor
12:00	12:00	12:00	GF Core Circuit Exercise 12:05-12:50 Haruna Tanifuji Body re-Tuning® 12:05-12:50 Zenichi Ichikawa	GF MINDFULNESS Yoga 12:05-12:45 Chihiro Kameda	12:00	12:00
13:00	GF Balance Up Fitness 13:05-13:50 Kazuki Omi	13:00	Body re-Tuning® 13:05-13:50 Chikako Sekiya	13:00	GF Dynamic Swing/Throwing 13:05-13:50 Koji Shimizu	13:00
14:00	14:00	14:00	GF Conditioning TRX 14:05-14:50 Kazuhiro Takahashi	14:00	GF Pilates II 14:05-14:50 Yoko Maekawa	14:00
15:00	GF Dynamic Swing/Throwing 15:05-15:50 Takehiko Yoshida	GF MINDFULNESS Yoga 15:05-15:50 Chikako Sekiya	GF Conditioning Suspension Exercise 15:05-15:50 Takumi Maeda	GF Core Circuit Exercise ★ 15:05-15:50 Shiho Soma	GF YOGA II 15:05-15:50 Shiho Soma	15:00
GF Dynamic Swing/Throwing 16:05-16:50 Sakura Yokoyama	16:00	16:00	GL ZUMBA® 16:00-16:45 Instructor	16:00	16:00	16:00
17:00	17:00	17:00	GL PILATES 17:00-17:45 Instructor	17:00	GF Hard Circuit Exercise 17:05-17:50 Atsushi Kurashina	Body re-Tuning® 17:05-17:50 Shiho Soma
18:00	18:00	18:00	GF YOGA II 18:05-18:50 Chihiro Kameda	18:00	GF Dynamic Swing/Throwing 18:05-18:50 Masaru Takasaki	18:00
GF Dynamic Swing/Throwing 19:05-19:50 Masashi Nanbu	GF Conditioning Suspension Exercise 19:05-19:50 Atsushi Yamaguchi	Body re-Tuning® ※1 19:05-19:50 Yoko Maekawa	GF MINDFULNESS Yoga 19:05-19:50 Yoshiyuki Ono	GF YOGA II ※1 19:05-19:50 Yoshiyuki Ono	19:00	19:00
20:00	20:00	20:00	GF Dynamic Swing/Throwing 20:05-20:50 Atsushi Kurashina	20:00	20:00	20:00
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00

GROUP FITNESS

フィットネス先進国アメリカで大きな注目を集めている最先端のフィットネス。最大の特徴はパーソナル・トレーナーによる少人数制のプログラム。パーソナル・トレーナーによる各プログラムは、カラダの使い方「Conditioning」の要素を組み込んだ他にはない構成となっています。

> Prime Conditioning Exercise

Body re-Tuning®



パーソナル・トレーナーの池澤智が考案した「Body re-Tuning®」は、無意識に行っていることに対して意識を傾けることができるようになるために、「呼吸」・「使っている筋肉」にフォーカスし、ご自身でカラダを整える能力を高めるクラスです。

Control of Conditioning

呼吸をコントロール

肺を自在化することに繋がり、自律神経をはじめ、無意識の上に成り立っている様々なことに対して感度が高くなります。

使っている筋肉

Gym Stickは、筋肉を「使えている」「使えていない」の差を肌で感じることができ、自身でカラダを整える感覚を知ることができます。

> Conditioning Yoga

GF YOGA I



機能解剖学を基にインナーマッスルを使う感覚を養い、アシュタンガ・ヨガで呼吸を意識し、柔軟性、バランス感覚を向上させます。難しいヨガのポーズや呼吸が浅くなってしまうの原因を説明し、速く改善し、全体のパフォーマンス底上げに繋がります。

GF YOGA II



ヨガ専門のパーソナル・トレーナーが、ヨガのポーズで難しい動きの原因を説明し、コンディショニング要素を取り入れアプローチします。継続して受講することで、カラダの機能性も向上し、ご自身のカラダの状態も理解できるようになります。

MINDFULNESS Yoga



Pre-Trainingで実施しているTW YOGAと、体内復元プログラムで実施しているMINDFULNESSの要素を合わせることで、身体だけでなく錯綜している脳をクリアにすることを目的としたプログラムです。脳にアプローチをすることで、自分の内側から身体をしなやかに動かせるようになります。

> Conditioning PILATES

GF PILATES I



機能解剖学を基にインナーマッスルを使う感覚を養いながら、コンディショニング要素を用いてアプローチすることで、動きの理解がより深まるプログラム構成となっており、それはパフォーマンスの底上げに繋がります。

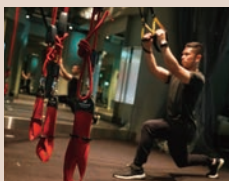
GF PILATES II



ピラティスを専門とするパーソナル・トレーナーが、難しい動きの原因を説明し、正しい動きへのアプローチをします。コンディショニング要素を取り入れながら練習し、正しいカラダの使い方を日常の中でもご自身で意識し調整できるようになります。

> Calisthenics

Conditioning Suspension Exercise



不安定な状態にするサスペンションを使ったトレーニングを行うことで、姿勢保持に必要な体幹の強化、持久力が向上。動きの起点となる体幹部の意識・持久力や安定性が向上し、左右前後へのブレがなくなります。

Hard Circuit Exercise



筋力・持久力・運動性を向上させ、「スポーツのできるカラダ」を目指します。様々なトレーニンググッズを使用しながら少人数でサーキットトレーニングを行い、6ヶ月で身体能力全般の向上が期待できます。

Conditioning TRX

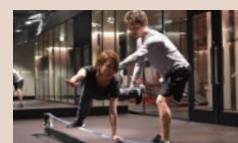


機能解剖学からインナーマッスルを使う感覚を養い、サスペンショントレーニングによって姿勢保持に必要な体幹の強化、持久力を向上させます。また、左右前後へのブレがなくなることで、苦手種目の改善に繋がります。

Core Circuit Exercise



「体幹」へアプローチするクラス。骨盤周りの弱くなりやすい腹筋・臀筋・内転筋を強化し、スポーツをする方、日常生活を快適に送りたい方など、どんな方にも必要となる「体幹」の筋力向上ができます。



Balance Up Fitness

不安定なロープの上をバランスを取りながら歩くことで、股関節・膝関節・足関節周辺の筋力強化、機能性の向上を促します。五感以外の感覚である固有受容覚に着目し、身体の深部で位置や動きを認知する感覚を養い、トレーニング・スポーツ・日常生活に役立つバランス能力を高めます。

> Sports Specific

Dynamic Swing / Throwing



アメリカ・シアトルに本拠地を構える「Driveline Baseball」のプログラムを用いて、ピッチングやバッティングに必要なカラダの使い方を解説し、動きの理解から実践することができるプログラムです。

> Endurance

Spinning



通常のバイクエクササイズと違い、必要なカラダの使い方を練習したうえでエクササイズを実施。使っている筋肉を意識することで、心肺機能や必要な筋肉の向上が早くなる画期的なプログラムです。

Conditioning Run



通常のランニングプログラムと違い、コンディショニングのアプローチから末端の余分な力みを取り、中枢から末端へとカラダを連動させることで正しいランニングフォームを作ります。正しい動きを習得すると、より長い距離のランニングが可能になり、心肺機能の向上や燃焼効率を改善できます。

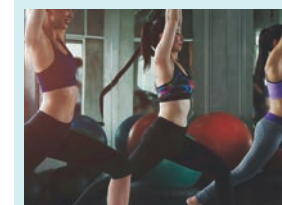
GROUP LESSON

フィットネス先進国で人気のグループレッスン。最大の特徴は少人数制であること。だから、インストラクターが全員の動きの確認をすることができます。各プログラムは最先端の内容ですのどしっかり効果が出るものとなっています。



YOGA

ヨガの第一人者であるケン・ハラクマ氏の指導を受けたインストラクターによる至極のプログラム。カラダづくり底上げのためにアシュタンガ・ヨガで柔軟性、バランス感覚、ストレッチなどを養います。



PILATES

米国ピーク・ピラティス社のライセンスを持つインストラクターのもと、体幹の安定性を高めることができるレッスン。日常での姿勢からトレーニングまで、正しいカラダの使い方を得ることができます。



STRIKE Arts

格闘技のエッセンスを取り入れたグループレッスン。講師にはプロ格闘家を迎え、鏡を見ながら正しいフォームの練習から、最後は音に合わせてエクササイズでアクティブに動くプログラムです。



ZUMBA®

南米で誕生したラテン系ダンスフィットネス。音楽に合わせて様々な動作を行うことで全身運動効果を発揮します。



U BOUND

直径1mのトランポリンの上に乗って、音楽に合わせて非日常的な動作であるジャンプは全身シェイプにつながります。



TAECOMBAT

テコンドーをエクササイズとして効果的且つ楽しめる様にしたレッスン。テコンドーは回し蹴りやとび蹴りのキックを中心としたスポーツで、股関節周りを一杯動かすプログラムです。