

1. January

PREMIUM FITNESS

SCHEDULE



	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			
PT STRIKE ARTS 10:00-17:00	10:00			PT STRIKE ARTS 10:00-11:00		GF YOGA II 10:05-10:50 Chihiro Kameda	GF Spinning 10:05-10:50 Yosuke Kobayashi			
	11:00						GF Pilates II 11:05-11:50 Toshihiko Shiga			
	12:00		PT STRIKE ARTS 10:00-16:00	GF Dynamic Swing / Throwing 12:05-12:50 Akihiro Tenokuchi	GF Dynamic Swing / Throwing 12:05-12:50 Akihiro Tenokuchi	GF Conditioning TRX 12:05-12:50 Masaru Takasaki	GF Pilates I 12:05-12:50 Sakura Yokoyama	Body re-Tuning® 12:05-12:50 Shuji Chino	GF YOGA II 12:05-12:50 Chihiro Kameda	
	13:00	GF Pilates I 13:05-13:50 Kenta Watanabe	GF Dynamic Swing / Throwing 13:05-13:50 Toshihiko Shiga		GF Dynamic Swing / Throwing 13:05-13:50 Sakura Yokoyama			GF Conditioning TRX 13:05-13:50 Akino Umezawa	GF Dynamic Swing / Throwing 13:05-13:50 Akihiro Tenokuchi	GF Conditioning TRX 13:05-13:50 Taisei Kurosu
	14:00	GL YOGA 14:00-14:45 Instructor								GF Spinning 14:05-14:50 Yosuke Kobayashi
	15:00	GF YOGA II 15:05-15:50 Chihiro Kameda	GF Conditioning Run 15:05-15:50 Yosuke Kobayashi		PT STRIKE ARTS 15:00-17:00					
	16:00		GF YOGA II 16:05-16:50 Shuji Chino	GF Dynamic Swing / Throwing 16:05-16:50 Atsushi Kurashina		GF Dynamic Swing / Throwing 16:05-16:50 Akihiro Tenokuchi				
	17:00						GF YOGA II 17:05-17:50 Atsushi Yamaguchi			
	18:00		GF Dynamic Swing / Throwing 18:05-18:50 Ryuta Shimazaki	GF Dynamic Swing / Throwing 18:05-18:50 Ryuta Shimazaki	GF Conditioning Run 18:05-18:50 Yosuke Kobayashi		GF Dynamic Swing / Throwing 18:05-18:50 Shuji Chino			
	19:00	GF Dynamic Swing / Throwing 19:05-19:50 Yoko Maekawa	GF YOGA II 19:05-19:50 Chihiro Kameda	GF Pilates II 19:05-19:50 Toshihiko Shiga	GF Dynamic Swing / Throwing 19:05-19:50 Takehiko Yoshida	GF Dynamic Swing / Throwing 19:05-19:50 Takehiko Yoshida	GF Spinning 19:05-19:50 Yosuke Kobayashi	Body re-Tuning® 19:05-19:50 Chihiro Kameda		
	20:00		GF Conditioning TRX 20:05-20:50 Takuya Hayashida							
	21:00									

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)

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。

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覚が高くなります。



使っている筋肉
Gym Stickは、筋肉を「使っている」「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るのを原因解明し、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を原因解明し、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、体内還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、難しい動きの原因解明し、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。

> 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。

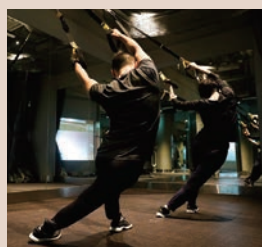
> Calisthenics

Conditioning Suspension Exercise



不安定な状態にするSuspension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。

Conditioning TRX



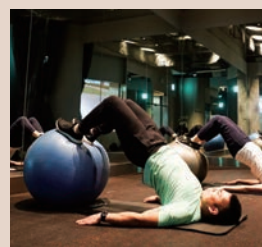
機能解剖学からインナーマッスルを使う感覚を養い、Suspensionトレーニングによって姿勢保持に必要な体幹の強化、持久力を向上させます。また、左右前後へのブレがなくなることで、苦手種目の改善に繋がります。

Hard Circuit Exercise



筋力・持久力・連動性を向上させ、「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。

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。

> 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。



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を確認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で、しっかり効果が出るものとなっています。

GL YOGA

人気スタジオクラスから生まれたプログラム。ヨガの第一人者ケン・ハラクマ氏の指導を受けたインストラクターが担当し、カラダづくりの底上げのため、アシュタンガ・ヨガで柔軟性・バランス感覚・ストレングスなどを養います。

