

mimi fitness club Program Schedule 2019.2

2019.1.17



| 時間    | 月  |  |  | 火  |   |  | 水  |   |  | 木                                     |   |  | 土  |   |   | 日  |      |  |   |  |
|-------|----|--|--|----|---|--|----|---|--|---------------------------------------|---|--|--|---|---|----|------|--|---|--|
|       | ジム | スタジオ                                     | プール  | ジム | スタジオ                                    | プール  | ジム | スタジオ                                    | プール  | ジム                                    | スタジオ  | プール                                    | ジム   | スタジオ  | プール   | ジム | スタジオ | プール  |   |  |
| 10:00 |    | 10:10~11:10<br>ヨガティス<br>門田 菜穂子           | 10:15~10:45<br>水中<br>ウォーキング<br>小笠原 沙紀            |    | 10:10~10:55<br>バランスアップ<br>体操<br>吉田 真紀   | 10:15~11:00<br>水中健康<br>藤原 淑江                 |    | 10:10~10:55<br>ヨガ入門<br>花菱 香奈            | 10:15~10:45<br>水中<br>ウォーキング<br>栗原 桃          |                                       | 10:10~10:55<br>朝ピラティス!!<br>呼吸とともに<br>に身体スッキリ!!    | 10:10~10:55<br>ピラティス45<br>橋本 牧         | 10:15~11:00<br>水中健康<br>大貫 博史                 |   | 10:10~10:55<br>はじめて<br>ステップ45<br>門田 菜穂子     |    |      | 10:15~11:00<br>リフレヨガ<br>林 靖子<br>定員18名          | 10:15~11:15<br>水泳教室<br>中級<br>【有料】<br>国井 篤           |  |
| 11:00 |    | 11:25~11:55<br>はじめて<br>ステップ30<br>門田 菜穂子  | 10:50~11:20<br>かんたん<br>クロール<br>小笠原 沙紀            |    | 11:05~11:50<br>エアロ45<br>内容 恵理           | 11:10~11:40<br>はじめて<br>スイム<br>藤原 淑江          |    | 11:05~12:05<br>ジャズダンス<br>花菱 香奈          | 11:00~11:30<br>プール入門<br>小笠原 沙紀               |                                       | ラテンの<br>リズムで<br>エアロビク<br>スダンス!!                   | 11:05~12:05<br>ZUMBAGOLD<br>青木 弓子      | 11:10~11:40<br>かんたん<br>背泳ぎ<br>大貫 博史          |   | 11:05~11:35<br>チェア<br>エクササイズ<br>門田 菜穂子      |    |      | 11:10~11:40<br>エンジョイ<br>エアロ30<br>十川 良子         |   |  |
| 12:00 |    | 12:10~12:30<br>ミニエクササイズ<br>松本 崇          | 12:15~13:00<br>水泳教室<br>初~中級<br>【有料】<br>青木 妙子     |    | 12:00~12:45<br>ピラティス45<br>臼田 まゆみ        | 12:15~13:00<br>水泳教室<br>中~上級<br>【有料】<br>青木 妙子 |    | 12:15~12:35<br>ミニエクササイズ<br>松本 崇         | 12:15~13:00<br>水泳教室<br>中級<br>【有料】<br>青木 妙子   |                                       | 寝た姿勢の<br>簡単な筋力<br>トレーニング<br>で使える<br>カラダ作り<br>ます!! | 12:15~13:15<br>姿勢調整<br>ウォーキング<br>吉田 真紀 | 12:15~13:00<br>水泳教室<br>中~上級<br>【有料】<br>青木 妙子 |   | 11:45~12:45<br>ベリーダンス<br>福田 美和子             |    |      | 11:50~12:35<br>ステップ<br>サーキット45<br>***<br>十川 良子 | 11:30~12:30<br>ジュニア<br>スクール<br>※<br>コース制限が<br>ございます |  |
| 13:00 |    | 12:45~13:15<br>マーシャル<br>エクササイズ30<br>松本 崇 |  |    | 13:00~13:30<br>はじめて<br>ステップ30<br>門田 菜穂子 |  |    | 13:45~14:15<br>チェア<br>エクササイズ<br>門田 菜穂子  |  |                                       |   | 13:30~14:30<br>エンジョイ<br>エアロ60<br>秋永 雅代 |  |   | 13:00~14:00<br>エナジーヨガ<br>伊藤 恵美子             |    |      | 12:50~13:50<br>Q-Ren<br>骨盤エクササイズ<br>鈴木 江美      | 13:00~13:30<br>水中<br>ウォーキング<br>小笠原 沙紀               |  |
| 14:00 |    | 14:00~15:00<br>ピラティス60<br>及川 晶子          |  |    |   |  |    |   |  |                                       |   |  |  |   |   |    |      |  | 13:30~14:00<br>プール入門<br>藤原 淑江                       | 14:00~14:30<br>かんたん<br>背泳ぎ<br>藤原 淑江      |
| 15:00 |    |  |  |    |   |  |    |   |  |                                       |   |  |  |   |   |    |      |  | 15:00~15:15<br>骨盤メソッド                               | 15:00~15:45<br>水中健康<br>小笠原 沙紀            |
| 16:00 |    | 15:30~16:30<br>ジャズダンス<br>前 恵治            |  |    |   |  |    |   |  |                                       |   |  |  |   |   |    |      |  |   |  |
| 17:00 |    |  |  |    |   |  |    |   |  |                                       |   |  |  |   |   |    |      |  |   |  |
| 18:00 |    | 18:15~18:45<br>ミニエクササイズ30<br>松本 崇        |  |    |   |  |    |   |  |                                       |   |  |  |   |   |    |      |  |   |  |
| 19:00 |    | 19:00~20:00<br>ハレTON<br>松原 史宜            | 19:00~19:30<br>かんたん<br>平泳ぎ<br>大貫 博史              |    | 18:45~19:30<br>ダンス<br>エクササイズ<br>SAORI   | 18:45~19:30<br>アクアダンス<br>***<br>藤原 淑江        |    | 18:00~18:30<br>ミニエクササイズ30<br>松本 崇       | 18:45~19:30<br>ピラティス45<br>橋本 牧               | 18:45~19:15<br>かんたん<br>バタフライ<br>大貫 博史 |   | 20分集中体幹<br>トレーニング!!                    | 18:00~18:20<br>コアトレ20<br>松本 崇                | 18:30~19:35<br>はじめて<br>エアロ<br>サーキット<br>***<br>十川 良子 | 18:30~19:00<br>スイム<br>国井 篤                  |    |      | 17:10~18:10<br>ベリーダンス<br>Parwana フミ            | 17:15~17:45<br>ミニエクササイズ30<br>松本 崇                   | 18:00~18:30<br>マーシャル<br>エクササイズ30<br>松本 崇 |
| 20:00 |    |  | 20:00~21:00<br>マスターズ<br>***~***<br>【有料】<br>大貫 博史 |    | 19:40~20:40<br>AROMA<br>YOGA<br>林 靖子    | 20:00~21:00<br>マスターズ<br>*<br>【有料】<br>大貫 博史   |    | 19:45~20:45<br>ダンスエアロ<br>***<br>TSUBASA | 19:30~20:30<br>マスターズ<br>***<br>【有料】<br>大貫 博史 |                                       |   |  |  | 19:45~20:45<br>タイ古式<br>YOGA<br>林 靖子                 | 19:45~21:00<br>マスターズ<br>***<br>【有料】<br>国井 篤 |    |      | 19:15~20:15<br>ハレTON<br>松原 史宜                  | 19:20~19:50<br>かんたん<br>クロール<br>国井 篤                 |  |

プログラム内容・担当者に変更が出る場合がございます。予めご了承ください。

初めての方でも参加しやすいプログラムです。

mimi fitness club Program Schedule 2019.2～

| カテゴリー     | 場所   | プログラム                 | 内容   | 対象     | 目的                                | 強度   | 時間    |
|-----------|------|-----------------------|--|--------|-----------------------------------|------|-------|
| 自重負荷      | スタジオ | ミニエクササイズライト (入門テクニカル) | 寝た状態の姿勢を中心にマシンや道具を使わず、自重(自分の体重を負荷にする)トレーニングのフォームを習得する入門クラスです。カラダの変化を感じる事間違いなし！初めてフィットネスクラブに通う方、初心者の方に最適のクラスです。 | 入門     | ・柔軟性アップ ・減量 ・機能改善 ・体力維持           | ★    | 20    |
|           | スタジオ | ミニエクササイズ30 初級         | 「使えるカラダ」プログラム。安定した腹筋と骨盤帯のコントロールで基本の動作をベースに、3～4種目を組み合わせたミニオリジナルプログラムです。   | 初級～    | ・柔軟性アップ ・減量 ・ストレス解消 ・筋力アップ ・体力アップ | ★    | 30    |
|           | スタジオ | マーシャルエクササイズ           | 格闘技の動きを取り入れた有酸素運動&筋力トレーニングのクラスです。骨盤の動きをしっかり学び、使う。ミニオリジナルプログラム！   | 初心者～   | ・機能改善 ・減量 ・ストレス解消 ・筋力アップ ・体力アップ   | ★    | 30    |
|           | スタジオ | コアトレ20                | カラダの中心「体幹」は全身のコントロールをつかさどります。ストレッチとエクササイズでお腹まわりもスッキリに！   | 初心者～   | ・柔軟性アップ ・減量 ・機能改善 ・リフレッシュ         | ★    | 20    |
|           | スタジオ | はじめてステップ30・45         | ステップ台を利用し、簡単な昇降運動を行います。初めての方・運動の苦手な方でも無理なくゆっくりペースで下半身の強化・スタミナの向上ができるプログラムです。                                   | 初心者～   | ・柔軟性アップ ・減量 ・ストレス解消 ・筋力アップ ・体力アップ | ★    | 30～45 |
|           | スタジオ | ステップサーキット             | ステップ台を利用し、シンプルなエアロビクス(有酸素運動)と筋トレを交互に行うクラスです。楽しく動きながらシェイプアップしましょう！！   | 初心者～   | ・柔軟性アップ ・減量 ・ストレス解消 ・筋力アップ ・体力アップ | ★★   | 45    |
|           | スタジオ | チェアエクササイズ             | 椅子に座ってエクササイズを行います。簡単なエクササイズばかりですので体力に不安がある方、足腰に不安のある方、どなたでもご参加いただけます。  | 初心者～   | ・柔軟性アップ ・ストレス解消                   | ★    | 30    |
|           | ジム   | チューブ                  | チューブを使った簡単エクササイズをご紹介します。ショートプログラムです。   | 初心者～   | ・筋力アップ ・ダイエット ・ストレス解消             | ★    | 15    |
| コンディショニング | スタジオ | ピラティス45・60            | 姿勢矯正や腰痛改善、ヒップアップ効果や冷え症改善など、しなやかで怪我の少ないカラダ作りに最適のプログラムです。  | 初心者～   | ・柔軟性アップ ・ストレス解消 ・新しい趣味            | ★    | 45～60 |
|           | スタジオ | バランスアップ体操             | バランスボール・ギムニクボールを使い、常にバランスを保とうとするインナーマッスルを鍛え骨格の歪みを改善するプログラム。  | 初心者～   | ・柔軟性アップ ・機能改善 ・パフォーマンスの向上 ・リフレッシュ | ★    | 45    |
|           | スタジオ | 姿勢調整ウォーキング            | 胸郭、骨盤の位置を正しく、姿勢を調整するウォーキングで身体の中から元気に！お出かけの時、ちょっと周りとの差が出る歩き方のコツを紹介します。  | 初心者～   | ・柔軟性アップ ・減量 ・機能改善 ・リフレッシュ         | ★    | 60    |
|           | スタジオ | ロコモ体操45               | 足腰の筋肉に衰えを感じていませんか？そんな方に最適のプログラムです。いつまでも自分の足で歩けるように！！   | 初心者～   | ・柔軟性アップ ・機能改善 ・パフォーマンスの向上 ・リフレッシュ | ★    | 45    |
|           | スタジオ | Q-Ren 骨盤エクササイズ        | 自分自身の体における質(Quality)を高め、身体的ストレスを解放(Release)し、中立(Neutral)な状態を保つヨガ、整体、気功法、コアトレーニング等をベースにし身体機能向上のエクササイズです。        | 初心者～   | ・柔軟性アップ ・機能改善 ・パフォーマンスの向上 ・リフレッシュ | ★    | 60    |
|           | プール  | 水中健康                  | 浮力・抵抗・水圧・水流など水の特性を活かし、水中体操やウォーキング、エクササイズなどを行うカラダにやさしいミニオリジナルプログラムです。   | 初心者～   | ・ストレス解消 ・機能改善 ・ダイエット              | ★    | 45    |
|           | プール  | 水中ウォーキング              | お水の中は歩きにくい？それだけエクササイズ効果があるのです。浮力があるので足腰に自信がない方でも安心してご参加いただけます。   | 初心者～   | ・ストレス解消 ・機能改善 ・ダイエット              | ★    | 30    |
| ヒーリング     | スタジオ | ヨガ入門                  | ヨガを初めて始める方に最適の入門プログラムです。カラダが硬くても、ゆったり行えるのでどなたでも安心してご参加いただけます。  | 入門～初心者 | ・柔軟性アップ ・ストレス解消 ・新しい趣味            | ★    | 45    |
|           | スタジオ | ヨガ45                  | ヨガの「ポーズ」、「呼吸法」、「瞑想」などを行い、心身のバランスが整えられます。   | 初心者～   | ・柔軟性アップ ・ストレス解消 ・新しい趣味            | ★    | 45    |
|           | スタジオ | ヨガティス                 | 「動くカラダ」プログラム！ヨガ・骨盤のストレッチの要素を融合した、オリジナルヨガです。  | 初心者～   | ・柔軟性アップ ・ストレス解消 ・新しい趣味            | ★～★★ | 60    |
|           | スタジオ | アロマヨガ                 | ヨガ特有の呼吸法での癒しの時間に、アロマの香りをプラスして、リラクゼーション効果をさらに高めます。  | 初心者～   | ・柔軟性アップ ・ストレス解消 ・新しい趣味            | ★    | 60    |
|           | スタジオ | リフレヨガ                 | カラダのなかに溜まった疲れやココロの中に溜まったストレスをリフレッシュ！終わった後の心地よさは抜群です。   | 初心者～   | ・柔軟性アップ ・ストレス解消 ・新しい趣味            | ★    | 60    |
|           | スタジオ | エナジーヨガ                | 流れるような動きと時間を体感しカラダの中からエナジーアップ！元気を出したい時にお薦めのヨガです。   | 初心者～   | ・柔軟性アップ ・ストレス解消 ・新しい趣味            | ★    | 60    |
|           | スタジオ | タイ古式ヨガ                | カラダの温度を内側から上げ、血液循環を活発にして代謝アップや内臓の活性化などが期待できるヨガです。精神安定や癒しの効果、集中力アップなどにお薦めです。                                    | 初心者～   | ・柔軟性アップ ・ストレス解消 ・新しい趣味            | ★    | 60    |
| ファン       | スタジオ | エンジョイ エアロ30           | 難しい動きはありません！楽しく汗をかきたい、初めてエアロビクスに参加されるかたも安心してご参加いただけます！！  | 初心者～   | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット             | ★    | 30    |
|           | スタジオ | エンジョイ エアロ60           | 音楽に合わせて、有酸素運動！簡単な動きの組み合わせなのでどなたでもご参加いただけます。  | 初心者～   | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット             | ★～★★ | 60    |
|           | スタジオ | エアロ45                 | 45分ととにかく有酸素運動！！たくさん汗をかきたいという方には是非オススメのプログラムです。   | 初心者～   | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット             | ★    | 45    |
|           | スタジオ | エアロサーキット              | シンプルなエアロビクス(有酸素運動)と筋トレを交互に行うクラスです。楽しく動きながらシェイプアップしましょう！！   | 初心者～   | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット             | ★★   | 60    |
|           | スタジオ | ダンスエアロ                | ダンステイストが入ったエアロビクスです。リズムを感じて曲線的な動作で、より全身を効果的に動かすことができます！！   | 初心者～   | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット             | ★★   | 60    |
|           | プール  | アクア30                 | 水の中で音楽に合わせて簡単な動きを練習しながら組み合わせていくプログラムですので、どなたでもご参加いただけます。潜ることや顔を水につけることにはないので、泳げなくても大丈夫！                        | 初心者～   | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット             | ★～★★ | 30    |
|           | プール  | アクアダンス                | 浮力と抵抗を上手に利用して効率良くシェイプアップ！音楽に合わせて様々な動きを取り入れるプログラムです。思い切り水中で動きたい！ストレス解消したい！そんな方にオススメです。                          | 初心者～   | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット             | ★★   | 45    |
| カルチャー     | スタジオ | バレトン                  | フィットネス・バレエ・ヨガそれぞれの動作を含んだ一連の動作を流れるようにつなぎ合わせて動き続けるNY生まれの有酸素運動です。たっぷり汗をかいて、代謝アップを目指しましょう！                         | 初心者～   | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット             | ★    | 60    |
|           | スタジオ | ジャズダンス                | 楽しく汗をかきながらのダンスプログラムです。音楽で気分も上々！初めての方でもお気軽にご参加ください。   | 初心者～   | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット             | ★    | 60    |
|           | スタジオ | ダンスエクササイズ             | ヒップホップダンスやジャズダンスをベースに、初心者の方でも音楽に合わせて体をおもいっきり動かすことができ、シェイプアップ・柔軟性・体力向上しながらダンスを楽しめるクラスです！！                       | 初心者～   | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット             | ★    | 45    |
|           | スタジオ | ベリーダンス                | 中東・アラブ文化圏で発展したダンススタイルの大人気プログラムが登場！年齢・性別問わず楽しく踊れる初めての方でも安心のプログラムです！！  | 初心者～   | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット             | ★    | 60    |
|           | スタジオ | ZUMBAGOLD             | ラテンダンスに、エアロビクスの要素を取り入れたダンスエクササイズ。初めての方でも楽しく簡単に踊れ気持ちよく汗がかけられるプログラムです！！  | 初心者～   | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット             | ★    | 60    |
|           | スタジオ | 太極拳                   | 太極拳の動きと、呼吸法や民族舞踊の要素を取り入れたエクササイズです。心地良い音楽に合わせてゆっくり動くので、初めての方や激しい運動が苦手な方にもオススメです！！                               | 初心者～   | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット             | ★    | 60    |
| スイム       | プール  | プール入門                 | 泳げないけど、泳げるようになりたい！潜る・浮く・進むを習得！そんなはじめの一步をサポートする入門プログラムです。   | 初心者～   | ・新しい趣味 ・ストレス解消 ・ダイエット             | ★    | 30    |
|           | プール  | はじめてスイム               | 水に浮いてクロールの腕をまわすことに挑戦！！   | 初心者～   | ・新しい趣味 ・ストレス解消 ・ダイエット             | ★    | 30    |
|           | プール  | かんたんクロール              | クロールの呼吸を習得して目指せ20m完泳！！   | 初心者～   | ・新しい趣味 ・ストレス解消 ・ダイエット             | ★    | 30    |
|           | プール  | かんたん背泳ぎ               | クロールが泳げるようになったら背泳ぎに！仰向けで泳ぐ背泳ぎは高血圧の方にお薦めの種目です。20m完泳を目標にしたプログラムです。   | 初心者～   | ・新しい趣味 ・ストレス解消 ・ダイエット             | ★    | 30    |
|           | プール  | かんたん平泳ぎ               | 正しいフォームを覚えれば、腰痛の方でも泳げます。20m完泳を目標にしたプログラムです。  | 初心者～   | ・新しい趣味 ・ストレス解消 ・ダイエット             | ★    | 30    |
|           | プール  | かんたんバタフライ             | 泳げたらカッコいい！そんな憧れの種目のバタフライ。20m完泳を目標にしたプログラムです。   | 初心者～   | ・新しい趣味 ・ストレス解消 ・ダイエット             | ★    | 30    |
| 有料教室      | プール  | マスターズ初級               | 水慣れからクロール20m、背泳ぎの習得を目標にしたクラスです。  | 初心者～   | ・新しい趣味 ・ストレス解消 ・ダイエット             | ★    | 60    |
|           | プール  | マスターズ中級               | 平泳ぎ・バタフライの習得を目標にしたクラスです。(800m前後)   | 中級     | ・新しい趣味 ・ストレス解消 ・ダイエット             | ★★   | 60    |
|           | プール  | マスターズ上級               | 4種目の向上と大会出場を目標にしたクラスです。(1300m前後)   | 上級     | ・マスターズ出場 ・ストレス解消 ・ダイエット           | ★★★  | 75    |

 のマークがついているプログラムはシューズの着用が必要となります。  のマークがついているプログラムは有料のプログラムとなります。