



Total Fitness Studio First

— Schedule —

2020年10月5日改定

持ち物：運動できる服装、室内履き、飲み物、タオル
※開始時間を過ぎてのご利用は、お断りする場合がございますので、
レッスン開始時間までに始められる状態でスタジオにお入りください。

9:45 OPEN	月	火	水	木	金	土	日
10:00 }	サーキット トレーニング	＜姿勢調整＞ ベーシックヨガ	サーキット トレーニング		マットピラティス	＜姿勢調整＞ ベーシックヨガ	
10:50							
	セッティングタイム				セッティングタイム		
11:00 }	＜姿勢調整＞ ベーシックヨガ	肩甲骨ワークアウト ＜肩こり改善・予防＞	マットピラティス		＜脂肪燃焼＞ パワーヨガ	サーキット トレーニング	
11:50							
	セッティングタイム				セッティングタイム		
12:00 }	フリーフィットネスタイム				フリーフィットネスタイム		
13:30							
14:15 OPEN	13:30～14:30 close				13:30～14:30 close		
14:30 }	マットピラティス	サーキット トレーニング	＜姿勢調整＞ ベーシックヨガ	休館日	サーキット トレーニング	＜柔軟性向上＞ リラックスヨガ	休館日
15:20							
	セッティングタイム				セッティングタイム		
15:30 }	＜柔軟性向上＞ リラックスヨガ	＜体幹強化＞ シェイプアップヨガ	体幹ワークアウト ＜腰痛改善・予防＞		＜柔軟性向上＞ リラックスヨガ	下半身ワークアウト ＜膝痛改善・予防＞	
16:20							
	セッティングタイム				セッティングタイム		
16:30 }	フリーフィットネスタイム				フリーフィットネスタイム		
20:00							

プログラムレッスンは全て予約定員制です	
サーキット トレーニング	短時間で数種類の運動を行う、サーキット式のファンクショナルトレーニングで筋力向上を図ります。 理想的な身体を目指しましょう!!
＜姿勢調整＞ ベーシックヨガ	ヨガの基本的なポーズを1つ1つじっくり取っていきます。 呼吸やポーズに集中しながら体の不調を取り除きましょう。
＜柔軟性向上＞ リラックスヨガ	仰向けや座りポーズを中心にゆったりとした呼吸と共に体を伸ばし柔軟性を高めます。 固まっている体を緩め気持ちもすっきり!! 忙しい日々を忘れましょう。
＜体幹強化＞ シェイプアップヨガ	身体を中心となる体幹を使ったポーズを取り入れていきま骨盤周りの筋肉を緩め鍛えることで左右のバランスを整え美しい身体を作っていきます。
＜脂肪燃焼＞ パワーヨガ	「太陽礼拝」を用いながら全身を大きく動かし代謝を上げていきます。肩甲骨周りや下半身を大きく使いながら太りにくく痩せやすい体づくりをしていきましょう。
マットピラティス	コアを意識しながら、全身の筋肉を効率よく刺激していきます。怪我をしない体を目指しましょう。
肩甲骨ワークアウト ＜肩こり改善・予防＞	肩甲骨を動かすことで肩こりの改善と共に美しい姿勢もあわせて目指しましょう。
体幹ワークアウト ＜腰痛改善・予防＞	腰痛は不良姿勢、腰部に負担のかかる動作が原因の方が多いです。腰痛のない生活を目指しましょう。
下半身ワークアウト ＜膝痛改善・予防＞	全体筋力の70%を占めていると言われて下半身をトレーニングし膝痛改善、更にはヒップアップも目指しましょう。

フリーフィットネスタイム...自由にスタジオ内でトレーニングを行える時間です。トレーニング方法がわからない方はパーソナルトレーニングをおすすめします!!

