

NOAH SPORTS CLUB タイムスケジュール

(H30.10~H30.12)

	月	火	水	木	金	土	日
10	スタジオ (西村)	スタジオ	スタジオ (JUNKO)	スタジオ (JUNKO)		スタジオ	スタジオ
11	パレトン	やさしい ヨガ	ヨガ	ピラティス		太極拳	
12	らくらくエアロ (西村)	(斉藤)	楽しく エアロ (JUNKO)	ZUMBA (JUNKO)		楽しくエアロ	プライベート レッスン
13	(宮本)	(佐藤)	(五十嵐)	(佐藤)		(東)	
14	やさしいヨガ	水慣れスイム (八木橋) STEP	らくらくエアロ	ZUMBA GOLD (石井)		ZUMBA (東)	
15		初級クロール (八木橋)	初級平泳ぎ (石井)	ピラティス ヨガ (佐藤)		スリム ストレッチ (東)	
16		初級背泳ぎ (石黒)	平泳ぎ (石井)	クローリング (石井)		スリム ストレッチ (東)	
17		背泳ぎ (石黒)	アクアビクス (石井)	クローリング (石井)		スリム ストレッチ (東)	
18	(chiemi)	(東)	(MIKU)	(石井)		FULL BOX (IZUMI)	
19	ヨガ	スリム ストレッチ	HIP HOP	はじめて エアロ		リラククス 骨盤体操 (馬場)	祝祭日は日曜日の タイムスケジュール となります。
20	ヨガ	ZUMBA	ソフト STEP	ZUMBA			
21	ヨガ	ZUMBA	ソフト STEP	ZUMBA			

スタジオレッスンのご案内

名称	強度	時間	内容
はじめて エアロ	★	45	ローインパクト クラス エアロビクスの基本動作を覚えよう!
らくらく エアロ	★★	45	中上級エアロではキツイ方参加してみましよう!
楽しく エアロ	★★★☆☆	50	中上級クラス エアロビクスを思い切り楽しみましょう!
かんたん STEP	★☆☆	45	ステップ(台)を使った初心者クラス! (要予約 30分前よりジムカウンターにて受付)
ソフト STEP	★☆☆	60	ステップ(台)を使って膝に優しく持久力アップ (要予約 30分前よりジムカウンターにて受付)
HIP HOP	★★	60	リズムとり・ストレッチからかんたんな振付けで踊りを楽しみましょう!
ZUMBA	★★	60・45	ランダンスのステップを基本とし曲のフレーズに合わせて動きが変わるダンス系フィットネス!
ZUMBA SENTAO	★★	60	椅子を使い、筋力トレーニングとレジスタンストレーニングをZUMBAに融合したダンスフィットネス。(要予約 30分前よりジムカウンターにて受付)
ZUMBA GOLD	★	30	初心者・シニア向けのZUMBAです。誰でも参加できる安全で効果的なプログラムです。
コアグラフィー 有酸素	★★	60	コアグラフィー(振付)と有酸素を組み合わせたプログラム。
FULL BOX	★★★☆☆	60	格闘系エクササイズです。シンプル&エキサイティングなプログラムでストレス解消!!
ヨガ	どなたでも	60	全身の柔軟性向上と腰痛・肩こり解消に最適です!
やさしいヨガ	どなたでも	60	基本の動作をしっかりと押さえる初級クラス。
ピラティス ヨガ	どなたでも	60	ヨガとピラティスの要素を取り入れ体の中の筋肉の持久力向上を目指します。
ピラティス	どなたでも	50	姿勢やゆがみなどを正し身体のバランスを保つことを目指します。
太極拳	どなたでも	60	ゆったりとした動きでやさしく有酸素運動と筋持久力アップを行います。
リンパ&ボール ストレッチ	どなたでも	30	リンパマッサージで巡りを良くし、ホールを使うことで関節にかかる負担を最小限ながら筋コンディショニングとストレッチを行います。
リラククス 骨盤体操	どなたでも	60	骨盤周りをしっかりとほぐし、体を整えるプログラム。
スリム ストレッチ	どなたでも	50	柔軟性を高めながら、体のラインをきれいに整えていくプログラム。
パレトン	どなたでも	60	バレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることができるシンプルでイージーなクラス。
ストレッチ	どなたでも	30	大きな筋肉を伸ばして柔軟性向上、運動前後に最適です!

プールレッスンのご案内

名称	強度	時間	内容
水慣れスイム	★	30	水の楽しさを知り泳ぎの基本を覚えるキックまでの初心者クラス!
初級クロール	★★☆	30	腕を回すところまでの息つぎなしのクロール!
クロール	★★	30	息つぎからのクラス。クロールを習得しましょう!
初級背泳ぎ	★★☆	30	キック~腕を回すところまでのかんたん背泳ぎ!
背泳ぎ	★★	30	基本練習から様々な練習を行い背泳ぎを習得しましょう!
初級平泳ぎ	★★	30	平泳ぎのキック~プルまでを覚える初心者クラス!
平泳ぎ	★★★☆☆	30	平泳ぎのコンビネーションを覚えて平泳ぎをマスター!
初級バタフライ	★★★☆☆	30	バタフライのキック~プルまでを覚える初心者クラス!
バタフライ	★★★★	30	リズム良くダイナミックなバタフライにチャレンジ!
スイマー	★★★★	30	月別で3泳法をマスター! 10月平泳ぎ 11月背泳ぎ・12月バタフライ
ワンポイント	どなたでも	30	泳法を問わずワンポイントアドバイス致します!
ウォーキング	どなたでも	30	様々な歩き方で腰痛予防やストレス解消!
アクアビクス	どなたでも	30	週交替で、アクアミット・ビート板・アクアダンベルを使い脂肪燃焼!
プライベートレッスン	どなたでも	30	要予約 (個人30分 1,620円 グループ30分2,160円)

ゴルフレッスンのご案内

名称	曜日	時間	内容
ゴルフレッスン	火水	13:00~20:00	ゴルフの基礎からテクニック迄マンツーマン指導 (要予約 1名30分 1,620円 2名30分 2,160円)

※太極拳は講師の都合により休講になる場合がございます。予めご了承ください  
 ※エアロビクスはレッスン開始後10分以上遅れての入室はご遠慮願います。  
 ※担当インストラクターは予告なしに変更することがございます。ご了承ください。  
 ※ゴルフ・スイミングのプライベートレッスンにはお徳用チケットもございます。  
 ※スイミング・ゴルフグループレッスン(2~4名)の料金は、30分 2,160円となります。  
 ※ゴルフレッスン…インストラクターの都合により時間が変更になる場合がございます。ご了承ください。  
**次回のタイムスケジュール変更予定は、2019年1月です。**

