5月

ゴルフ&フィットネス ワンポイント 田宮店

スタジオレッスンプログラム

ONE POINT GOLF&FITNESS

ネット予約受付
http://onepoint-yoyaku.resv.jp/

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スタート ウィークヨガ	ビギナーボディ メンテナンスヨガ	上級骨盤ヨガ	初めての バレエ	女性限定 ホルモンバランスを整えるヨガ	初めての バレエ	脂肪燃焼エアロ
ヨガ forINDV	ベーシックヨガ	初めてエアロ	ボディーリセット EX	パワーヨガ	PENALTY BOX	LesMills BODYPUMP
LesMills BODYCOMBAT	姿勢改善 ボディメイク	フラダンス	ピラティス（犬飼）	ピラティス（YUKIKO）	POWER	LesMills BODYCOMBAT
LesMills BODYSTEP		Power Yoga with Weight	ZUMBA（hitme/AKA）	中山式 トランポリン	ベーシックエアロ	じっくり ヴィゴラスヨガ
ミット打ち				ミット打ち	エンジョイ・ハイ＆ロー	
Home Fitness24 バーチャル レッスン	Home Fitness24 バーチャル レッスン	Home Fitness24 バーチャル レッスン	Home Fitness24 バーチャル レッスン	Home Fitness24 バーチャル レッスン	Home Fitness24 バーチャル レッスン	Home Fitness24 バーチャル レッスン
すっきり腸活ヨガ（暗闇）	アクティブ Yoga	ミット打ち 19:00～19:40	ミット打ち 19:00～19:40	LesMills BODYPUMP		
ZUMBA（春名）	ウエイト トレーニング	LesMills BODYPUMP	LesMills BODYCOMBAT	LesMills BODYCOMBAT		
	シンプルエアロ plusボディメイク	中山式 トランポリン 21:05～21:50	LesMills BODYSTEP			

1	水	
2	木	ZUMBA（担当インストラクター：AKA）
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	暗闇 ZUMBA（担当インストラクター：hitme）
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	ZUMBA（担当インストラクター：AKA）
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	暗闇 ZUMBA（担当インストラクター：hitme）
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	ZUMBA（担当インストラクター：AKA）
31	金	

Home Fitness24
バーチャルレッスンスケジュール
https://home-fitness24.jp/box_sched.php?d=YjhvTHhYMEIwMDE1MTM3NEE

予約対象外のレッスンです。参加前に記帳台にてご記名くださいませ。

スタジオ参加人数は限りがございますので、参加できなくなったお客様は早めにキャンセルの手続きをお願いします。レッスン時間は固定のものではありません。月によって時間が変動することがございますので開始時間など当月のレッスンプログラムでご確認ください。

ゴルフ&フィットネス**ワンポイント 田宮店**

フィットネス レッスン内容

お問い合わせは
tel.088-631-7210

ONE POINT GOLF&FITNESS

レッスン名	定員	時間	担当	内容
LesMills BODYPUMP	20名	30/45/60	NAKAYAMA	バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメです。
LesMills BODYCOMBAT	25名	30/45/60	NAKAYAMA	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトは、難しい動きは一切なし。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待。
LesMills BODYSTEP	20名	30/45/60	NAKAYAMA	階段を上り下りするベーシックなステップ運動を軸にした、足の筋肉とお尻の引き締めに効果的なワークアウト。 音楽に合わせて、スクワットやランジを加えてアレンジしたステップ運動と、バービー、腕立て伏せ、プレートエクササイズを組み合わせて、モチベーションをアップ。
中山式トランポリン	20名	30/45/60	NAKAYAMA	１人用トランポリンを使用したグループエクササイズ。心肺機能の向上と下半身、体幹の強化を目的としたプログラムです。
ミット打ち	5/6名	30 / 40	NAKAYAMA	ミットを持ってパンチをお受けします。パンチの打ち方や簡単なコンビネーションをお教えします。ミット打ちの順番待ちの際はサンドバックや縄跳び、バイクなど自分に合ったスタイルで運動していただけます。ミット打ちは 2 ～ 3 分程度でローテーションしていきます。
M POWER	20名	30/45/60	岩城	このバーベルプログラムは、素敵な音楽と素晴らしいインストラクターと一緒に、刺激的でやる気の出るグループ環境であなたの主要な筋肉を強化します。 スクワット、ランジ、プレスとカール等のシンプルな動作を行うグループパワーは、あらゆる年齢層と体力レベルの方々に適しています。
ウエイトトレーニング	8名	45	岩城	ウエイトを使ったトレーニングです。バーベルなどを使い、全身トレーニングをします。
PowerYoga with Weight	20名	60	大島	ヨガの静のポーズに動きをつけ筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ効率的に脂肪を燃やし体を引き締めます。同時に精神面も鍛えられます。
フラダンス	20名	60	大島	二の腕、お腹周り、下半身引締め、脳の活性化、リラクゼーション、アンチエイジング。フラダンスは常に中腰の姿勢で行うため、踊りながら自然と下半身の筋肉やインナーマッスルが鍛えられます。 常に笑顔で踊るため顔の筋力をつけ、たるみのない若々しいお顔に。癒やしのリズムでココロもカラダも美しくなりましょう。
スタートウィークヨガ	20名	75	Chihiro	新しい週の始まりの月曜日の朝、1週間を気持ちよく心地よい心身で過ごせるようにゆっくりとたくさんの酸素を体に導き、大きくゆったりと体を使いながら心身を開いていきます。体をゆっくりと目覚めさせていくようなやさしいヨガです。
じっくりヴィゴラスヨガ	20名	90	Chihiro	ゆっくり体を目覚めさせながら、じわじわじっくりとエネルギーを体の核から生み出していく、しなやかで強い心身へと繋がっていくヨガです。 呼吸,血,気,エネルギー全ての流れをじっくり満喫できるヨガです。
ヨガ forINDV	20名	60	Chihiro	ひとつひとつのアーナサを丁寧に共有していきます。個々の大切さを再確認。いつものご自身のフローヨガが充実してゆく事に繋がるレッスンとなりますように…
パワーヨガ	20名	60	YUKIKO	ダイナミックに全身を動かせていきます。可動域を広げ、代謝を上げて、脂肪を燃やしていきます。より健康で美しい身体に導いていきます。
姿勢改善ボディメイク	20名	75	YUKIKO	体幹やバランスを整えて姿勢の改善に繋げていきます。猫背や骨盤の歪みを整えて身体の凝りもほぐして正しい位置に戻していきます。
初めてエアロ	20名	60	福田	エアロビクスが初めてという方にオススメのプログラムです。難しい動きは少ないので、男性も気軽に参加頂けます。有酸素運動としての脂肪燃焼効果や音楽に合わせて動くことでストレス解消にもなります。
脂肪燃焼エアロ	20名	60	福田	ガッツリ動いて有酸素運動の効果を最大限まで高めていきましょう。福田流のレベルアップしたエアロビクスで楽しく！元気に！シェイプアップしていきます。ビギナーエアロとは違った刺激を身体に与えるチャンスです。
ボディーリセット EX	20名	60	福田	体を１番良い状態へと導いていくエクササイズをしていきます。
ベーシックエアロ	20名	45	遠藤	エアロビクスの基本動作を中心とした、やさしいクラスです。レッスン経験の浅い方から、シンプルな動きでしっかり動きたい方まで、幅広い方々にオススメです！ 音楽に合わせて動く楽しさを実感して下さい！
エンジョイ･ハイ&ロー	20名	60	遠藤	エアロビクスの様々な動きにチャレンジできるクラスです。基本動作が身に付いた方々に楽しんでいただける、ステップアップした内容となっています。体力の向上、シェイプアップにとても効果的です！
シンプルエアロplusボディメイク	20名	60	遠藤	動きはシンプル！けれども運動量がしっかりあるクラスです。エアロビクスで体力アップ、シェイプアップ。さらにボディラインを整えるエクササイズとコアトレによって、理想のカラダを目指しましょう！
ZUMBA	25名	60	hitme AKA／春名	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ。速いリズムと遅いリズムの曲を組み合わせたダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。
ビギナーボディメンテナンスヨガ	20名	60	YUKIKO	強度が弱めのゆっくりとしたペースのレッスン。腰痛、肩こり、膝痛などを和らげていきます。身体の不調の改善、メンテナンスをしましょう。
ベーシックヨガ	20名	60	YUKIKO	強度が中で程よく身体を動かしていきます。ヨガの基本をしっかりと身につけていきます。いろんなヨガに対応しやすくなり、よりヨガが楽しくより美しいボディラインを目指していくことができます。
ピラティス	20名	60	YUKIKO	基本的にはトレーニングです。体幹、全身のインナーマッスルを鍛えていきます。より美しいボディラインを目指していきます。
上級骨盤ヨガ	20名	60	YUKIKO	股関節、骨盤周りをしっかり意識してレッスンしていきます。歪みを改善して、可動域を広げ、血流やリンパの流れを良くし、より健康で美ボディへ導きます。
ホルモンバランスを整えるヨガ	20名	60	YUKIKO	緩やかなリラックス系のヨガです。自律神経のバランスを整えてホルモンの分泌のバランスを安定させていきます。
PENALTY BOX	18名	30	岩城	アメリカ発！注目アジリティートレーニング　四角い目標物「PENALTY BOX」に対して視覚的、感覚的に動く効果的なワークアウト　【アジリティ：敏捷性・俊敏性】
ピラティス (犬飼)	20名	60	犬飼	自重を利用したトレーニングで丁寧に身体を鍛え、バランスのとれたボディに近づけます。
アクティブ Yoga	20名	60	Makoto	Yoga の動きで柔軟性を高め、体幹バランスを整えるレッスンです。
初めてのバレエ	12名	45/60	ASUKA	初めての方向けのバレエです。ストレッチを含みながら美しい身体を目指しましょう！
美ボディストレッチ	8名	45	ASUKA	ストレッチをメインにしたクラスです。姿勢を美しく身体を整えていきましょう！
すっきり腸活ヨガ	18名	60	彩生	「第 2 の脳」と呼ばれる腸。ここでは「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの 90% 以上が作られています。セロトニンは私たちに安らぎや幸福感を与えてくれますが、不足してしまうとイライラ・不安の原因になってしまいます。 一緒に腸を活発にして、幸せホルモンを出しましょう♪

※プログラム別の定員数となります。2024年5月

4月

ゴルフ&フィットネス ワンポイント 田宮店

スタジオレッスンプログラム

ONE POINT GOLF&FITNESS

ネット予約受付
http://onepoint-yoyaku.resv.jp/

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スタート ウィークヨガ	ビギナーボディ メンテナンスヨガ	上級骨盤ヨガ	初めての バレエ	女性限定 ホルモンバランスを整えるヨガ	初めての バレエ	脂肪燃焼エアロ
ヨガ forINDV	ベーシックヨガ	初めてエアロ	ボディーリセット EX	パワーヨガ	PENALTY BOX	LesMills BODYPUMP
LesMills BODYCOMBAT	姿勢改善 ボディメイク	フラダンス	ピラティス（犬飼）	ピラティス（YUKIKO）	POWER	LesMills BODYCOMBAT
LesMills BODYSTEP		Power Yoga with Weight	ZUMBA（hitme/AKA）	中山式 トランポリン	ベーシックエアロ	じっくり ヴィゴラスヨガ
ミット打ち				ミット打ち	エンジョイ・ハイ＆ロー	
すっきり腸活ヨガ（暗闇）	アクティブ Yoga	ミット打ち 19:00～19:40	ミット打ち 19:00～19:40	LesMills BODYPUMP		
ZUMBA（春名）	ウエイト トレーニング	LesMills BODYPUMP	LesMills BODYCOMBAT	LesMills BODYCOMBAT		
	シンプルエアロ plusボディメイク	中山式 トランポリン 21:05～21:50	LesMills BODYSTEP			

1	月	
2	火	
3	水	
4	木	ZUMBA（担当インストラクター：AKA）
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	暗闇 ZUMBA（担当インストラクター：hitme）
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	ZUMBA（担当インストラクター：AKA）
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	暗闇 ZUMBA（担当インストラクター：hitme）
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	

予約対象外のレッスンです。参加前に記帳台にてご記名くださいませ。

スタジオ参加人数は限りがございますので、参加できなくなったお客様は早めにキャンセルの手続きをお願いします。レッスン時間は固定のものではありません。月によって時間が変動することがございますので開始時間など当月のレッスンプログラムでご確認ください。

ゴルフ&フィットネス**ワンポイント 田宮店**

フィットネス レッスン内容

お問い合わせは
tel.088-631-7210

ONE POINT GOLF&FITNESS

レッスン名	定員	時間	担当	内容
LesMills BODYPUMP	20名	30/45/60	NAKAYAMA	バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメです。
LesMills BODYCOMBAT	25名	30/45/60	NAKAYAMA	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトは、難しい動きは一切なし。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待。
LesMills BODYSTEP	20名	30/45/60	NAKAYAMA	階段を上り下りするベーシックなステップ運動を軸にした、足の筋肉とお尻の引き締めに効果的なワークアウト。 音楽に合わせて、スクワットやランジを加えてアレンジしたステップ運動と、バービー、腕立て伏せ、プレートエクササイズを組み合わせて、モチベーションをアップ。
中山式トランポリン	20名	30/45/60	NAKAYAMA	１人用トランポリンを使用したグループエクササイズ。心肺機能の向上と下半身、体幹の強化を目的としたプログラムです。
ミット打ち	5/6名	30 / 40	NAKAYAMA	ミットを持ってパンチをお受けします。パンチの打ち方や簡単なコンビネーションをお教えします。ミット打ちの順番待ちの際はサンドバックや縄跳び、バイクなど自分に合ったスタイルで運動していただけます。ミット打ちは 2 ～ 3 分程度でローテーションしていきます。
M POWER	20名	30/45/60	岩城	このバーベルプログラムは、素敵な音楽と素晴らしいインストラクターと一緒に、刺激的でやる気の出るグループ環境であなたの主要な筋肉を強化します。 スクワット、ランジ、プレスとカール等のシンプルな動作を行うグループパワーは、あらゆる年齢層と体力レベルの方々に適しています。
ウエイトトレーニング	8名	45	岩城	ウエイトを使ったトレーニングです。バーベルなどを使い、全身トレーニングをします。
PowerYoga with Weight	20名	60	大島	ヨガの静のポーズに動きをつけ筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ効率的に脂肪を燃やし体を引き締めます。同時に精神面も鍛えられます。
フラダンス	20名	60	大島	二の腕、お腹周り、下半身引締め、脳の活性化、リラクゼーション、アンチエイジング。フラダンスは常に中腰の姿勢で行うため、踊りながら自然と下半身の筋肉やインナーマッスルが鍛えられます。 常に笑顔で踊るため顔の筋力をつけ、たるみのない若々しいお顔に。癒やしのリズムでココロもカラダも美しくなりましょう。
スタートウィークヨガ	20名	75	Chihiro	新しい週の始まりの月曜日の朝、1週間を気持ちよく心地よい心身で過ごせるようにゆっくりとたくさんの酸素を体に導き、大きくゆったりと体を使いながら心身を開いていきます。体をゆっくりと目覚めさせていくようなやさしいヨガです。
じっくりヴィゴラスヨガ	20名	90	Chihiro	ゆっくり体を目覚めさせながら、じわじわじっくりとエネルギーを体の核から生み出していく、しなやかで強い心身へと繋がっていくヨガです。 呼吸,血,気,エネルギー全ての流れをじっくり満喫できるヨガです。
ヨガ forINDV	20名	60	Chihiro	ひとつひとつのアーナサを丁寧に共有していきます。個々の大切さを再確認。いつものご自身のフローヨガが充実してゆく事に繋がるレッスンとなりますように…
パワーヨガ	20名	60	YUKIKO	ダイナミックに全身を動かせていきます。可動域を広げ、代謝を上げて、脂肪を燃やしていきます。より健康で美しい身体に導いていきます。
姿勢改善ボディメイク	20名	75	YUKIKO	体幹やバランスを整えて姿勢の改善に繋げていきます。猫背や骨盤の歪みを整えて身体の凝りもほぐして正しい位置に戻していきます。
初めてエアロ	20名	60	福田	エアロビクスが初めてという方にオススメのプログラムです。難しい動きは少ないので、男性も気軽に参加頂けます。有酸素運動としての脂肪燃焼効果や音楽に合わせて動くことでストレス解消にもなります。
脂肪燃焼エアロ	20名	60	福田	ガッツリ動いて有酸素運動の効果を最大限まで高めていきましょう。福田流のレベルアップしたエアロビクスで楽しく！元気に！シェイプアップしていきます。ビギナーエアロとは違った刺激を身体に与えるチャンスです。
ボディーリセット EX	20名	60	福田	体を１番良い状態へと導いていくエクササイズをしていきます。
ベーシックエアロ	20名	45	遠藤	エアロビクスの基本動作を中心とした、やさしいクラスです。レッスン経験の浅い方から、シンプルな動きでしっかり動きたい方まで、幅広い方々にオススメです！ 音楽に合わせて動く楽しさを実感して下さい！
エンジョイ･ハイ&ロー	20名	60	遠藤	エアロビクスの様々な動きにチャレンジできるクラスです。基本動作が身に付いた方々に楽しんでいただける、ステップアップした内容となっています。体力の向上、シェイプアップにとても効果的です！
シンプルエアロplusボディメイク	20名	60	遠藤	動きはシンプル！けれども運動量がしっかりあるクラスです。エアロビクスで体力アップ、シェイプアップ。さらにボディラインを整えるエクササイズとコアトレによって、理想のカラダを目指しましょう！
ZUMBA	25名	60	hitme／AKA／春名	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ。速いリズムと遅いリズムの曲を組み合わせたダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。
ビギナーボディメンテナンスヨガ	20名	60	YUKIKO	強度が弱めのゆっくりとしたペースのレッスン。腰痛、肩こり、膝痛などを和らげていきます。身体の不調の改善、メンテナンスをしましょう。
ベーシックヨガ	20名	60	YUKIKO	強度が中で程よく身体を動かしていきます。ヨガの基本をしっかりと身につけていきます。いろんなヨガに対応しやすくなり、よりヨガが楽しくより美しいボディラインを目指していくことができます。
ピラティス	20名	60	YUKIKO	基本的にはトレーニングです。体幹、全身のインナーマッスルを鍛えていきます。より美しいボディラインを目指していきます。
上級骨盤ヨガ	20名	60	YUKIKO	股関節、骨盤周りをしっかり意識してレッスンしていきます。歪みを改善して、可動域を広げ、血流やリンパの流れを良くし、より健康で美ボディへ導きます。
ホルモンバランスを整えるヨガ	20名	60	YUKIKO	緩やかなリラックス系のヨガです。自律神経のバランスを整えてホルモンの分泌のバランスを安定させていきます。
PENALTY BOX	18名	30	岩城	アメリカ発！注目アジリティートレーニング　四角い目標物「PENALTY BOX」に対して視覚的、感覚的に動く効果的なワークアウト　【アジリティ：敏捷性・俊敏性】
ピラティス (犬飼)	20名	60	犬飼	自重を利用したトレーニングで丁寧に身体を鍛え、バランスのとれたボディに近づけます。
アクティブ Yoga	20名	60	Makoto	Yoga の動きで柔軟性を高め、体幹バランスを整えるレッスンです。
初めてのバレエ	12名	45/60	ASUKA	初めての方向けのバレエです。ストレッチを含みながら美しい身体を目指しましょう！
美ボディストレッチ	8名	45	ASUKA	ストレッチをメインにしたクラスです。姿勢を美しく身体を整えていきましょう！
すっきり腸活ヨガ	18名	60	彩生	「第 2 の脳」と呼ばれる腸。ここでは「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの 90% 以上が作られています。セロトニンは私たちに安らぎや幸福感を与えてくれますが、不足してしまうとイライラ・不安の原因になってしまいます。 一緒に腸を活発にして、幸せホルモンを出しましょう♪

※プログラム別の定員数となります。2024年4月