

2019
APRIL

4月

スケジュール

Basic time schedule

健康フィットネスクラブ くもと
WRウォークラン
 Health fitness club walkrun Kumamoto

休館日:土日
 ※【平日の祝日】は
 通常営業です。

☎ :096-234-8088

メール:fitness.walkrun@gmail.com

日

休館日

休館日

休館日

土

休館日

休館日

休館日

	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY
[OPEN] 入室可9:00~11:30					
9:10~9:20	スティック★★	バンド★★	マット(ボール)★★	スリング★★	エアロ★★★
9:25-9:35	バイク★★	筋トレ(全身)★★★	エアロ★★	スティック★★	サーキット
9:40-9:50	バンド★★	ボクササイズ★★★ NEW	バイク★★★	筋トレ(全身)★★★	バイク★★★
9:55-10:05	スリング★★	サーキット	スティック★★★	トランポリン★★★	筋トレ(上半身)★★★★
10:10-10:20	マット★ NEW	スリング★★★	ステップ★★★	バイク★★★	ボクササイズ★★★ NEW
10:30-10:40	筋トレ(上半身)★★★★	スティック★★	サーキット	筋トレ(上半身)★★★★	バンド★★
10:45-10:55	バイク★★★	筋トレ(上半身)★★★★ NEW	スリング★★★	ボクササイズ★★★ NEW	スリング★★
11:00-11:10	ボクササイズ★★★ NEW	バイク★★	筋トレ(全身)★★★	筋トレ(下半身)★★★★	スティック★★
11:15-11:25	筋トレ(下半身)★★★★	マット★ NEW	バンド★★★	バンド★★★	トランポリン★★
11:30-11:40	トランポリン★★	エアロ★★	ボクササイズ★★★ NEW	バイク★★	筋トレ(下半身)★★★★
11:45-11:55	ステップ★★	トランポリン★★	トランポリン★★	マット★ NEW	マット(ボール)★★
準備中 12:00~13:30					
[OPEN] 入室可13:30~16:30					
13:40-13:50	スティック★★	ボクササイズ★★ NEW	マット(ボール)★★	エアロ★★	バイク★★
13:55-14:05	ステップ★★	トランポリン★	サーキット	トランポリン★★	バンド★★
14:10-14:20	スリング★★	バイク★★	バンド★★	ボクササイズ★★★ NEW	トランポリン★★
14:25-14:35	筋トレ(全身)★★★	スリング★★	筋トレ(全身)★★★	マット(ボール)★★	スリング★★
14:40-14:50	マット(ボール)★★	バンド★★	スティック★★	筋トレ(上半身)★★★★	マット★ NEW
15:00-15:10	ステップ★★★ NEW	筋トレ(上半身)★★★★	スリング★★★	スティック★★★	バンド★★★
15:15-15:25	筋トレ(下半身)★★★★	スティック★★★	筋トレ(下半身)★★★★	スリング★★★	筋トレ(全身)★★★
15:30-15:40	バイク★★★	ステップ★★★ NEW	マット★ NEW	サーキット	ボクササイズ★★★ NEW
15:45-15:55	サーキット	筋トレ(下半身)★★★★	スティック★★	バンド★★★	サーキット
16:00-16:10	スリング★★★	トランポリン★★	筋トレ(上半身)★★★★	マット★ NEW	ステップ★★★
16:15-16:25	トランポリン★★★	マット(ボール)★★	ステップ★★★ NEW	エアロ★★★	エアロ★★★
16:30-16:40	筋トレ(上半身)★★★★	スリング★★	トランポリン★★	バイク★★★	スティック★★★
16:45-16:55	ボクササイズ★★★ NEW	サーキット	筋トレ(全身)★★★	筋トレ(下半身)★★★★	マット(ボール)★★

色付きのプログラムは心拍数測定を行います



スタジオプログラム

Studio program

それぞれのトレーニングに初級(★☆☆)～上級(★★★★)までございますので、ご自身の体調、レベルに合わせてご利用頂けます。それぞれのレベルの中でも、トレーナーがその人に合った運動レベルを調整しますのでご安心ください。



【バイクエクササイズ】



ニューヨークで大人気の新型バイクエクササイズです。ヒップホップやレゲエの音楽に合わせて、エアロバイクを漕ぎながら有酸素運動と筋トレの両方に効果的です。バイク上での運動なので関節に負担をかけることなくトレーニングができます。ダイヤルをひねるとペダルが重くなるので、レベルアップしたい場合はダイヤルをマックスに！



【マットトレーニング】



ゆっくりとした呼吸で全身のストレッチを行います。日常の喧噪から離れ、静かなBGMの中で身体の緊張を解いていきます。柔軟性がアップし、コリや冷え性などの不調が緩和され、身体のコンディションが高まります。



【スリングエクササイズ】



天井から吊り下げたサスペンションを使い、リズムに合わせて筋・持久力トレーニングを行います。トレーニング内容により、ストレッチや筋力増強など様々な全身運動を行うことができます。テンポやリズムを変えることで運動強度を調節することができます。



【トランポリンエクササイズ】



トランポリン上でリズムに合わせて飛んだりステップを踏みながらトレーニングを行います。トランポリンを5分行うことは、ジョギング1km行うことと同等のエネルギーを消費します。下肢筋力や瞬発力、基礎体力向上が効果的です。



【バンドエクササイズ】



収縮性のあるゴムバンドを使用したトレーニングです。ステップに合わせてストレッチや全身運動を行います。バンドの強度も弱いものから強いものまであるので、レベルにあったトレーニングができます。



【ダンスエクササイズ】



今流行りのヒップホップダンスの要素を取り入れ体を動かしていきます！リズムに合わせて筋トレなどを一緒に行って行くので楽しく体を動かせます！



【筋肉トレーニング】



上半身、下半身と部位を分けインターバル形式のトレーニングになります。基本的には機器を使わず、自体重のみで筋トレを行います。地道でハードなトレーニングですが、継続することで理想的な身体へ！



【スティック】



スティック内の砂鉄が左右に移動することで、身体に対してバランスよく適切な負荷を与えます。体幹を維持することにより関節の可動域や体幹バランスの向上に効果的です。



【ボクササイズ】



ボクシングの動きを取り入れ、上半身を中心に鍛えます。二の腕やお腹周りのシェイプアップをしたい!!という方におすすめのトレーニングです。ハードミュージックに合わせて脂肪をガンガン燃やしましょう!!



【ステップエクササイズ】



日常生活で行われている階段の昇り降りのような動きをすることで、下肢の大筋群などを活発に動かす全身運動です。音楽に合わせて楽しく踏み台を昇降する形式の有酸素運動になります。



【エアロビクス】



ダンス形式の有酸素運動になります。心肺機能を高め、肥満や動脈硬化などの予防にも効果的。何より、楽しみながら出来る全身運動です！



【サーキット】



上半身、下半身、全身と分けインターバル形式のトレーニングになります。いろいろな器具を使って筋トレや有酸素運動を行います。ハードなトレーニングですが、基礎体力向上、脂肪燃焼に効果的です。

