



U-Hall Fitness Gym Lesson Schedule 2019

10月～3月

	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
AM		遊・U リフレッシュヨガ 10:00～11:00	U-Hall 休館日	積立貯筋 11:00～11:45		ストレッチ 11:00～11:30	遊・U ヨーガ 10:30～11:30
PM		遊・U ピラティス 19:30～20:30		エアロビクス 19:00～19:45		姿勢改善 13:30～14:15	遊・U パンチング フィットネス 19:30～20:30

※ 赤字のレッスンは、遊・Uクラブ登録及び月額1000円が必要となります

教室名	強度※	難易度※	内容	参加可
ストレッチ (30分)	☆	☆	身体の隅々までゆっくりと伸ばしてみませんか。 30分で全身の筋肉のストレッチを行うクラスです。	FITNESS会員 遊U会員
積立貯筋 (45分)	★	☆	ロコモティブシンドロームなど加齢による筋力の低下を未然に 予防するクラスです。	FITNESS会員※ 遊U会員※
姿勢改善教室 (45分)	★	☆	参加者の皆様に自分自身の身体の歪みに 「気づき」改善のトレーニングを行うクラスです。	FITNESS会員※ 遊U会員※
エアロビクス (45分)	★★★★	★★★☆	有酸素運動の王道！！ 音楽に合わせて45分間楽しく動き続けるクラスです。 隔週にて難易度の変更を行います。※	FITNESS会員 遊U会員
ピラティス (60分)	★★☆	★	体幹部(コア)を鍛え「姿勢の改善」・「パフォーマンスの向上」 などを目的としたクラスです。 身体の中からしっかり引き締めを行える内容となります。	教室会員 遊U・FIT会員※
リフレッシュヨガ (60分)	★	★	このクラスは、静かに身体の内部に刺激を与えるクラスとなり ます。 ヨガが初心者の方でも安心して参加頂けます。	教室会員 遊U・FIT会員※
パンチングフィットネス 60分)	★★★★	★★★	グローブを使ってストレス発散。 ボクシングの動きをリズムにあわせて行います。	教室会員 遊U・FIT会員※
ヨーガ (60分)	★★☆	★	ゆっくりとしたヨガの動作ポーズで自身の身体と向き合い「心と 身体の状態」を整えていくクラスです。	教室会員 遊U・FIT会員※
ボディーメイクヨガ (60分)	★★★	★★★☆	普段使わない筋肉をほぐし効果的に脂肪を燃焼させ、 さらに筋肉を使い基礎代謝をアップさせるクラスです。	教室会員 遊U・FIT会員※

※ 強度・難易度の★は5つが最高となります。☆は0.5となります。