

1月

MFC和仁会 スタジオレッスンスケジュール

新型コロナウイルス感染症対策として、レッスン時間・内容の変更しております。
 全体の本数を減らしてその時間を換気・クリーニング等に当てさせていただきます。
 ご理解とご協力の程、よろしくお願い致します。

	月			火			水			木			金			土			
	スタジオ	フロア	歩プール	スタジオ	フロア	歩プール	スタジオ	フロア	歩プール	スタジオ	フロア	歩プール	スタジオ	フロア	歩プール	スタジオ	フロア	歩プール	
10			利用時間 10:00			利用時間 10:00			利用時間 10:00			利用時間 10:00			利用時間 10:00			利用時間 10:00	
	★ 10:30~[15] ストレッチ			★ 10:30~ [30] カラダ😊教室 *認知機能低下予防*			★ 10:30~[15] ストレッチ			10:30~ [30] ヨガ			★ 10:30~ [30] カラダ😊教室 *歩行機能低下予防*			★ 10:30~[15] ストレッチ			
11			12:00			12:00			12:00			12:00			12:00			12:00	
	11:00~ [20] リズムウォーク			11:10~ [20] 膝トレ			11:00~ [20] イストレ												
12																			
	12:15~[20] 骨盤調整EX			12:15~[15] ストレッチ			12:15~[20] 骨盤調整EX			12:15~[15] ストレッチ									
13																			
	13:00~ [20] お腹トレ			★ 13:00~ [30] ロコモSTEP			★ 13:00~ [20] 骨盤調整EX			13:00~ [45] 初級ステップ 五十嵐			★ 13:00~ [25] ほぐしてスロトレ						
14																			
	14:00~ [30] ウォーキング エアロ			★ 14:00~ [20] 膝トレ			14:00~ [45] ヨガ 安田			★ 14:00~ [25] ボールトレ			★ 14:00~ [25] バランスボール						
15			利用時間 15:00			利用時間 15:00			利用時間 15:00			利用時間 15:00			利用時間 15:00			利用時間 15:00	
	15:00~ [30] ヨガ			15:00~ [30] FULL BOX			15:00~ [20] お腹トレ			15:00~ [20] コアボディ			15:00~ [20] 骨盤調整EX						
16			17:00			17:00			17:00			17:00			17:00			17:00	
17																			

※ 歩行プールご利用について MFC会員の方は上記の利用時間にてご利用いただけます。

※ (火)12:15~16:30 … 介護予防教室枠 開催日にはレッスン休講 1月開催なし

- ・都合によりスケジュールや担当、内容が変更になる場合があります。
- ・インストラクターの代行情報や特別レッスンは館内に掲示致します。
- ・安全上の理由によりレッスン開始後10分以上の途中入場はご遠慮頂きます。
- ・祝日のレッスンスケジュール変更は館内にて掲示しお知らせ致します。

MFC和仁会では、皆さんのトレーニングをレッスンでもサポートします



	レッスン名	分	内容・紹介
ととのえ	ストレッチ	15	全身の筋肉をゆっくりと筋肉を伸ばし、柔軟性を高め関節可動域を広げます。
	骨盤調整EX	20	骨盤周辺のストレッチ、トレーニングを行い、正しい位置で他のトレーニングができる状態をつくっていきます。
	ストレッチポール	15	ポールの上に寝た状態で、身体をリラックスさせ姿勢改善、身体の歪みの改善を目的としたクラスです。
	膝トレ	20	膝痛予防・改善を目的としたクラスです。
	ヨガ	45	呼吸法と共に、ゆっくりと自身と向き合いながら身体を動かしていきます。身体も心もすっきりリラックスができます。
きたえる	お腹トレ	20	腹部を中心にトレーニングを行います。体幹の強化、お腹周りのシェイプアップに有効です。
	コアボディ	20	コアとは体幹のことであり、日頃意識しない深層部の筋肉を意識して姿勢改善を目的としたクラスです。
	ボールトレ 	30	ボールを使用して体幹を鍛え、さまざまな身体の使い方をトレーニングするクラスです。
	ほぐしてスロトレ 	25	身体をほぐした後、スロートレーニングで効果的に筋肉を鍛え脂肪燃焼しやすい身体を作ります。
	カラダ😊教室	45	歩行・認知機能の改善に向け、イスでの運動から立位の運動まで楽しみながら教室スタイルで行います。
すわる	バランスボール 	25	バランスボールに座り、骨盤周辺の筋肉を使いながら音楽に合わせたリズム体操を行います。
	B-BOX 	20	バランスボールに座り体幹を維持した状態で格闘技動作を行うクラスです。お腹周りのシェイプアップに有効です。
	イストレ	20	座位でのストレッチや筋力トレーニングを行います。体力に自信のない方にもおススメのクラスです。
ロコモ	ロコモウォーク	20	ロコモ対策としてマスを使った歩行やステップを行い歩行機能の維持・改善を目的としたクラスです。
	ロコモステップ 	30	ロコモ対策として下肢の筋力アップを目的としたゆっくりペースの簡単踏み台昇降運動です。
有酸素運動	青竹体操	20	前半は下肢を中心にストレッチ・マッサージを行い、後半はリズムに合わせて青竹を踏みます。
	リズムウォーク 	20	音楽に合わせて歩く動作と簡単な自重トレーニングを楽しみながら行えるクラスです。
	ウォーキングエアロ 	30	“歩く”という基本の動作を、エアロビクスの簡単なステップに変えながら行う有酸素運動です。
	初級エアロ 	45	ウォーキングエアロに慣れてきた方におすすめのクラスです。
	FULL BOX 	30	格闘技の動きを音楽に合わせて行うクラスです。背中や二の腕、下半身と全身のシェイプアップに有効です。
	初級ステップ 	45	音楽に合わせて踏み台昇降を行う有酸素運動クラスです。

当センターの感染症対策について

新型コロナウイルス感染予防の為、以下のような対策をしております。ご協力の程、よろしくお願い致します。

- 来館時の検温をお願いしております
 - ※発熱のある場合はご利用を控えて頂きますようお願いいたします
 - ※スタッフも出勤前、勤務中の検温を実施しております
- アルコールでのマシン・備品の拭上げを常時実施
- スタジオ内の換気、スタジオレッスンの再編成
 - ※換気は常時実施します
 - ※全体の人数を減らし、空いた時間をクリーニングに当てます
- 施設玄関の自動ドアを換気の為、常時開放
- 岩盤浴の利用時、浴床の間隔を空けて営業
 - ※最大利用人数が9名→4名となります
 - ※24時間換気に加え、使用のない時間での換気を行います

*営業時間 10:00～17:30
 *休館日 毎週日曜日/年末年始
 *問い合わせ 092-895-3105