

12 December

PREMIUM  
FITNESS

SCHEDULE



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
13:00	13:00	13:00	<b>GF YOGA</b> 13:10-13:55 Studio #3 Takumi Shibauchi	13:00	13:00	13:00
14:00	14:00	14:00	14:00	<b>Conditioning Stretch</b> 14:10-14:55 Studio #3 Chihiro Soeda	<b>GF Hard Circuit Exercise</b> 14:10-14:55 Studio #3 Takumi Shibauchi	14:00
15:00	15:00	15:00	<b>GF Street Dance Advance</b> 15:10-15:55 S #2 Tomoaki Hirayama	<b>GF PILATES</b> 15:10-15:55 S #3 Yumiko Kiyonaga	15:00	<b>Body re-Tuning®</b> 15:10-15:55 Studio #3 Shinya Sato
16:00	<b>GF Dynamic Swing/Throwing</b> 16:10-16:55 Studio #2 Chihiro Soeda	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	<b>GF MINDFULNESS Yoga</b> 17:10-17:55 Studio #3 Naoki Tsukasa
<b>GF Conditioning Suspension Exercise</b> 18:10-18:55 Studio #3 Chihiro Soeda	<b>Conditioning Stretch</b> 18:10-18:55 Studio #3 Shinya Sato	18:00	<b>Body re-Tuning®</b> 18:10-18:55 Studio #3 Yumiko Kiyonaga	18:00	<b>GF Dynamic Swing/Throwing</b> 18:10-18:55 Studio #2 Shinya Sato	18:00
<b>GF PILATES</b> 19:10-19:55 Studio #3 Yumiko Kiyonaga	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
<b>Conditioning Stretch</b> 20:10-20:55 Studio #3 Naoki Tsukasa	<b>GF Street Dance Advance</b> 20:10-20:55 Studio #3 Tomoaki Hirayama	20:00	<b>GF Street Dance Advance</b> 20:10-20:55 Studio #2 Tomoaki Hirayama	20:00	<b>GF Street Dance Advance</b> 20:30-21:15 Studio #2 Tomoaki Hirayama	20:00
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00

CATEGORY

- GF : GROUP FITNESS
- GL: GROUP LESSON
- PT: PERSONAL TRAINING
- SK: SKILL PROGRAM

NOTES

- レッスンが始まり、10分を過ぎてからの入室はご遠慮いただいております。予めご了承ください。
- 各プログラムは予約制となります。
- 各プログラムは有料です。詳細・ご予約はレセプションまでお尋ねください。

# GROUP FITNESS

フィットネス先進国アメリカで大きな注目を集めている最先端のフィットネス。最大の特徴はパーソナル・トレーナーによる少人数制のプログラム。パーソナル・トレーナーによる各プログラムは、カラダの使い方「Conditioning」の要素を組み込んだ他にはない構成となっています。

## > Prime Conditioning Exercise

### Body re-Tuning®



#### Control of Conditioning

##### 呼吸を コントロール

肺を自在化することに繋がり、自律神経をはじめ、無意識の上に成り立っている様々なことに対して感度が高くなります。

##### 使っている 筋肉

Gym Stickは、筋肉を「使えている」「使えていない」の差を肌で感じることができ、自身でカラダを整える感覚を知ることができます。

パーソナル・トレーナーの池澤智が考案した「Body re-Tuning®」は、無意識に行っていることに対して意識を傾けることができるようになるために、「呼吸」・「使っている筋肉」にフォーカスし、ご自身でカラダを整える能力を高めるクラスです。

## > Conditioning YOGA

### GF YOGA



ヨガ専門のパーソナル・トレーナーが、機能解剖学をもとに、インナーマッスルを使う感覚を養いながらアシュタンガ・ヨガで呼吸を意識させ、柔軟性・バランス感覚を向上させます。難しいヨガのポーズや呼吸が浅くなってしまいう原因を解明して迅速に改善し、全体のパフォーマンスの底上げに繋がります。

### MINDFULNESS Yoga



Pre-Trainingで実施しているTW YOGAと、体内復元プログラムで実施しているMINDFULNESSの要素を合わせることで、身体だけでなく錯綜している脳をクリアにすることを目的としたプログラムです。脳にアプローチをすることで、自分の内側から身体をしなやかに動かせるようになります。

## > Conditioning Pilates

### GF PILATES



ピラティス専門のパーソナル・トレーナーが、機能解剖学をもとに、インナーマッスルを使う感覚を養いながらコンディショニング要素を用いてアプローチすることで、動きの理解がより深まるプログラム構成です。パフォーマンスの底上げにも繋がります。

## > Sports Specific

### Dynamic Swing / Throwing



アメリカ・シアトルに本拠地を構える「Driveline Baseball」のプログラムを用いて、ピッチングやバッティングに必要なカラダの使い方を解説し、動きの理解から実践することができるプログラムです。

### Street Dance Advance



身体を思い通りにコントロールすることで、日常生活やトレーニングでのパフォーマンスが向上します。ダンスを通して全身をダイナミックに動かし有酸素運動を行いながら連動性の向上が見込めるプログラムです。

## > Calisthenics

### Conditioning Suspension Exercise



不安定な状態にするサスペンションを使ったトレーニングを行うことで、姿勢保持に必要な体幹の強化、持久力が向上。動きの起点となる体幹部の意識・持久力や安定性が向上し、前後左右へのブレがなくなります。

### Hard Circuit Exercise



「スポーツ出来るカラダ」の習得のため、バイオメカニクスを基に全身の機能向上を目指すクラスです。日常生活の動きに近いトレーニング種目を様々な道具を用いて行うことで、より早く目的のカラダを手に入れることが期待できます。

### Conditioning TRX



機能解剖学からインナーマッスルを使う感覚を養い、サスペンショントレーニングによって姿勢保持に必要な体幹を強化し、持久力を向上させます。また、前後左右へのブレがなくなることで、苦手種目の改善に繋がります。

### Core Circuit Exercise



「体幹」へアプローチするクラス。骨盤周りの弱くなりやすい腹筋・臀筋・内転筋を強化し、スポーツをする方、日常生活を快適に送りたい方など、どんな方にも必要となる「体幹」の筋力向上ができます。

### Balance Up Fitness



不安定なロープの上をバランスを取りながら歩くことで、股関節・膝関節・足関節周辺の筋力強化、機能性の向上を促します。五感以外の感覚である固有受容覚に着目し、身体の深部で位置や動きを認知する感覚を養い、トレーニング・スポーツ・日常生活に役立つバランス能力を高めます。

## > Stretch Program

### Conditioning Stretch



コンディショニングの要素を取り入れた、トレーニングのパフォーマンス向上を目的としたストレッチです。10種類以上のアイテムを使用しながら、柔軟性に加えて、機能的なカラダを手に入れることができます。