

CATEGORY	STRETCH PROGRAM / TRAINERS		SPECIAL DATES	NOTES	
GF: GROUP FITNESS GL: GROUP LESSON PT: PERSONAL TRAINING SK: SKILL PROGRAM	● ストレッチプログラム <b>BASIC STRETCH</b> - しなやかな筋肉と、正しいカラダの 使い方を手に入れる -  各枠とも毎時 00 分または 30 分にスタートします。 パーソナル・トレーニング前後のストレッチにもご 利用ください。	<b>木村:</b> 木村 萌香 <b>小林:</b> 小林 洋介 <b>梅澤:</b> 梅澤 昭乃 <b>渡邊:</b> 渡邊 健太	<b>広瀬:</b> 広瀬 智瑛美 <b>志賀:</b> 志賀 俊彦 <b>亀田:</b> 亀田 千尋 <b>松浦:</b> 松浦 恭平	※1 ゴルフプログラム 開催日は Premium Fitness #2 での 実施となります。	■ 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。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY		
09:00								09:00	
10:00	PT STRIKE ARTS 10:00 -17:00		PT STRIKE ARTS 10:00 -16:00	PT STRIKE ARTS 10:00-11:00			Spinning 10:05-10:50 Yosuke Kobayashi	志賀	
11:00		Ladder Barrel 13:05-13:50 Kenta Watanabe					★ 1・3 週目 Ladder Barrel 2・4 週目 Pilates II	Pilates ★ 11:05-11:50 Toshihiko Shiga	
12:00			梅澤	機能改善 12:05-12:50 Masaru Takasaki		PT STRIKE ARTS 12:05-12:50 Shuji Chino	Body re-Tuning® 12:05-12:50 Shuji Chino	YOGA II 12:05-12:50 Chihiro Kameda	広瀬 広瀬
13:00						10:00 -16:00	Conditioning TRX 13:05-13:50 Akino Umezawa	Conditioning TRX 13:05-13:50 Taisei Kurosu	
14:00	GL YOGA 14:00-14:45 Instructor			木村	機能改善 14:05-14:50 Chihiro Kameda		梅澤	Spinning 14:05-14:50 Yosuke Kobayashi	機能改善 14:05-14:50 Akihiro Tenokuchi
15:00		小林 小林		PT STRIKE ARTS 15:00 -17:00			YOGA II 15:05-15:50 Yuki Ito		
16:00			機能改善 16:05-16:50 Shuji Chino	MINDFULNESS YOGA 16:05-16:50 Chihiro Kameda					
17:00				Pilates I 17:05-17:50 Sakura Yokoyama					
18:00	Dynamic Swing / Throwing 18:05-18:50 Ryuta Shimazaki			渡邊	Conditioning Run 18:05-18:50 Yosuke Kobayashi	YOGA II 18:05-18:50 Chihiro Kameda			
19:00	Ladder Barrel 19:05-19:50 Yoko Maekawa	松浦	Pilates ★ 19:05-19:50 Toshihiko Shiga	Dynamic Swing / Throwing 19:05-19:50 Takehiko Yoshida	木村	Dynamic Swing / Throwing 19:05-19:50 Koji Shimizu	亀田	Spinning 19:05-19:50 Yosuke Kobayashi	
20:00			★ 1・3 週目 Ladder Barrel 2・4 週目 Pilates II		木村				
21:00									21:00

# 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®



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。

#### 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」の差を肌で感じる事ができ、自身でカラダを整える感覚を知ることができます。

## > Conditioning Yoga



### GF YOGA I

機能解剖学を基にインナーマッスルを使う感覚を養い、アシュタンガ・ヨガで呼吸を意識し、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ふのを原因解明し、速く改善し、全体のパフォーマンス底上げに繋がります。



### GF YOGA II

ヨガ専門のパーソナル・トレーナーが、ヨガのポーズで難しい動きを原因解明し、コンディショニング要素を取り入れアプローチします。継続して受講することで、カラダの機能性も向上し、ご自身のカラダの状態も理解できるようになります。



### MINDFULNESS Yoga / MINDFULNESS(VR)※

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。  
※ (VR) はVRゴーグルを使用します。[TOTAL Workout Lab.会員様限定プログラム]

## > Conditioning PILATES



### GF PILATES I

機能解剖学を基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となっており、それはパフォーマンスの底上げに繋がります。



### GF PILATES II

ピラティスを専門とするパーソナル・トレーナーが、難しい動きの原因解明し、正しい動きへのアプローチをします。コンディショニング要素を取り入れながら練習し、正しいカラダの使い方を日常の中でもご自身で意識し調整できるようになります。



### GF Ladder Barrel

ピラティスのコンセプトである「脊柱の動きを出す」ことに最もフォーカスしたラダー・バレルを使用します。身体を丸める、反る、捻じる人間の本来の動きを促し、伸びやかでしなやかな身体を作ります。

## > Calisthenics

### Conditioning Suspension Exercise



不安定な状態にするSuspension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、左右前後へのブレがなくなります。

### 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、Suspensionトレーニングによって姿勢保持に必要な体幹の強化、持久力を向上させます。また、左右前後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。

### Hard Circuit Exercise



筋力・持久力・運動性を向上させ、「スポーツのできるカラダ」を目指します。様々なトレーニンググッズを使用しながら少人数でサーキットトレーニングを行い、6ヶ月で身体能力全般の向上が期待できます。

### 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。

## > Endurance



### Conditioning Run

通常のランニングプログラムと違い、コンディショニングのアプローチから末端の余分な力みを取り、中枢から末端へとカラダを連動させることで正しいランニングフォームを作ります。正しい動きを習得すると、より長い距離のランニングが可能になり、心肺機能の向上や燃焼効率を改善できます。



### Spinning

通常のバイクエクササイズと違い、必要なカラダの使い方を練習したうえでエクササイズを実施。使っている筋肉を意識することで、心肺機能や必要筋肉の向上が早くなる画期的なプログラム。

## > 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。

## GROUP LESSON

フィットネス先進国で人気のグループレッスン。最大の特徴は少人数制であること。だから、インストラクターが全員の動きを確認することができます。各プログラムは最先端の内容ですので、しっかり効果が出るものとなっています。



### GL YOGA

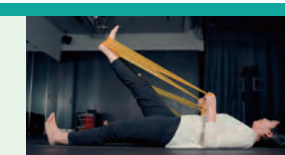
人気スタジオクラスから生まれたプログラム。ヨガの第一人者ケン・ハラクマ氏の指導を受けたインストラクターが担当し、カラダづくりの底上げのため、アシュタンガ・ヨガで柔軟性・バランス感覚・ストレッチなどを養います。



### 機能改善

脳と体の連携を向上し、しなやかでキレのある動きを実現します。バランスエクササイズやビジョントレーニングを組み合わせ、多忙な脳の処理能力とカラダを同時にトレーニングします。日々のトレーニングによって、「見る → 判断する → 動く」の正確さと速度をレベルアップさせ、より良い結果を得ることができます。

## STRETCH PROGRAM



### BASIC STRETCH

しなやかな筋肉と、正しいカラダの使い方を手に入れる  
大きな筋肉に働きかけ、筋肉の成長を促して代謝アップを目指すスクワット・ラットプルダウン・ベンチプレスといったトレーニングをしている方に、よりスムーズな事前準備を叶えるストレッチプログラムです。