

CATEGORY	SPECIAL DATES	NOTES
GF : GROUP FITNESS GL: GROUP LESSON PT: PERSONAL TRAINING SK : SKILL PROGRAM	※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						<b>YOGA II</b> 9:05-9:50 Chihiro Kameda		09:00		
10:00	<b>PT STRIKE ARTS</b> 10:00-17:00			<b>PT STRIKE ARTS</b> 10:00-11:00		<b>PT STRIKE ARTS</b> 10:00-16:00		10:00		
11:00								<b>Ladder Barrel Pilates II</b> 11:05-11:50 Toshihiko Shiga	11:00	
12:00					<b>Rhythm Training</b> ★ 12:05-12:50 Chiemi Hirose			<b>Body re-Tuning®</b> 12:05-12:50 Shuji Chino		12:00
13:00							<b>Pelvic Floor Muscle</b> 13:05-13:50 Kenta Watanabe	<b>Rhythm Training</b> 13:05-13:50 Akino Umezawa	<b>Conditioning TRX</b> 13:05-13:50 Taisei Kurosu	13:00
14:00								<b>YOGA I</b> 14:05-14:50 Akino Umezawa	<b>機能改善</b> 14:05-14:50 Akihiro Tenokuchi	14:00
15:00				<b>PT STRIKE ARTS</b> 15:00-17:00				15:00		
16:00								16:00		
17:00								17:00		
18:00	<b>Dynamic Swing / Throwing</b> 18:05-18:50 Ryuta Shimazaki			<b>YOGA II</b> 18:05-18:50 Chihiro Kameda				18:00		
19:00	<b>Ladder Barrel</b> 19:05-19:50 Kenta Watanabe	<b>Ladder Barrel Pilates II</b> ★ 19:05-19:50 Toshihiko Shiga	<b>Dynamic Swing / Throwing</b> 19:05-19:50 Koji Shimizu					19:00		
20:00		★ 1・3週目 <b>Ladder Barrel</b> 2・4週目 <b>Pilates II</b>	<b>Pilates I</b> 20:05-20:50 Moeka Kimura					20:00		
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。

## 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覚が高くなります。

#### 使っている筋肉

GymStick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で、自身でカラダを整える感覚を知ることができます。



## 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原因を説明し、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を説明し、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。



## 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、難しい動きの原因を説明し、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。



## 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。



## 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。

## 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。

## 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。

## Pelvic Floor Muscle - 骨盤底筋へのアプローチ -



骨盤底筋は、私たちの生活の質を上げる重要な筋肉であり、インナーマッスル同様、年々衰えやすい部分です。しかし、トレーニングをすれば確実に鍛えられる筋肉でもあり、鍛えることでより快適な生活を送ることができます。そんな大事な筋肉を整えるプログラムの入門編です。



◀ 骨盤底筋を鍛えるメリットは？  
どんな人にオススメのエクササイズ？  
動画で解説しています。 by Chikako Sekiya

## Rhythm Training



ストリートダンスのヒップホップ要素を取り入れ、音楽に合わせて楽しくリズム能力を養います。リズム能力はコーディネーション能力（運動神経）を高めるとされ、見た動きを真似してカラダを動かすタイミングやリズムを合わせます。歩く・走る・蹴る・打ち返す等の動きが向上すると、様々なトレーニングやスポーツのパフォーマンスがアップし、さらに脳からカラダへの神経伝達が良いことで、日常生活レベルから怪我予防や運動機能改善に繋がります。

## 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。

## 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。

## 機能改善



脳と体の連携を向上し、しなやかでキレイ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。

## 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。