11 NOVEMBER

PREMIUM FITNESS

SCHEDULE

2026

FUKUOKA

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY
	9:00		9:00		9:00		9:00		9:00		9:00	
	10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	
	11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00	
	12:00		12:00		12:00	**GF WHEEL YOGA** 12:10-12:55 Studio #3 Takumi Shibauchi	12:00	**GF Ladder Barrel** 12:10-12:55 Studio #3 Yumiko Kiyonaga	12:00		12:00	
	13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00	**GL** **Power Lifting** 13:10-13:55 Studio #2 Instructor
	14:00	**GF** **Hard Circuit Exercise** 14:10-14:55 Studio #3 Fumiya Mukoudan	14:00		14:00	**GF Conditioning Suspension Exercise** 14:10-14:55 Studio #3 Ippei Takaki	14:00		14:00	**GF** **Hard Circuit Exercise** 14:10-14:55 Studio #3 Takumi Shibauchi	14:00	
	15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00	**GF Flow Motion** 15:10-15:55 Studio #3 Shinya Sato
	16:00	**GF Dynamic Swing/Throwing** 16:10-16:55 Studio#2 Chihiro Soeda	16:00		16:00		16:00		16:00		16:00	**GF** **MINDFULNESS Yoga** 16:10-16:55 Studio #3 Naoki Tsukasa
	17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00	
	18:00	**GF** **Flow Motion** 18:10-18:55 Stduio #3 Shinya Sato	18:00		18:00	**GF Ladder Barrel** 18:10-18:55 Studio #3 Yumiko Kiyonaga	18:00		18:00		18:00	
	19:00	**GF Conditioning Suspension Exercise** 19:10-19:55 Studio #3 Chihiro Soeda	19:00		19:00		19:00		19:00		19:00	
	20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00	
	21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00	

CATEGORY

GF: GROUP FITNESS

GL: GROUP LESSON

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。

2026.10.19 版

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。

> 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げます。

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。

WHEEL YOGA



「スポーツをできるカラダ」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。

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。

> 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。

> Sports Spacific

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。

> Conditioning PILATES

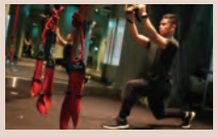
GF PILATES



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。

> 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 PILATES

GF Flow Motion



歩く・振り向く・物を持つ。私たちの日常動作には「回旋（ひねり）」が欠かせません。FLOW MOTIONでは、WECK Methodをベースにカラダ本来のらせん状の動きを引き出し、全身をしなやかに連動させる感覚を身につけます。運動が苦手な方でも安心して参加でき、姿勢改善や歩きやすさ、肩・腰・膝への負担軽減、パフォーマンス向上にもつながるレッスンです。

GROUP **LESSON**

グループレッスンの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。



Shoulder Improvement

肩に不調を抱いている方向けのクラス。肩の各方向への動きに対し様々なアプローチを行っていきます。



Knee Improvement

膝の不調を抱いている方向けのクラス。膝の動きに関与する筋肉へアプローチし機能改善を目指します。



Foot Improvement

立つ、歩くなどのベースとなる足裏、足首のコンディショニングにより様々な動きの向上を目指します。



Quickness

神経系を向上させ、素早く動けるカラダづくりを目指すクラスです。様々なスポーツの底上げに効果的です。



Health Exercise

ロコモテストをもとに年齢に応じた筋力、柔軟性、バランス力を確認し各項目の向上を目指すクラスです。



TRX Expert

TRXの種目の中でもより難易度が高いものにチャレンジしていくクラスです。体幹強化が期待できます。



Run Expert

ランニング上級者向けの高強度クラスです。フォームの改善、習得にアプローチしながら、心肺機能の向上も見込めます。



Power Lifting

パワーリフティングの動作を習得していくことで、全身の連動性を高めるクラスです。