

プログラムタイムスケジュール 2017年10月1日(日)～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
プールレッスン ★ → 変更箇所	★ 平泳ぎ 11:50～12:20 緑	9月30日(土)～10月28日(土)まで 熱供給停止期間に伴いプールレッスンは休講致します。 10月31日(火)～再開予定です。			★ カーディオクロス 12:05～12:20 緑	
	クロール 12:25～12:55 緑				★ ボディバランス30 13:30～14:00 緑	ヨガ 13:30～14:30 緑
	ボディパンプ30 14:10～14:40 緑	★ アクアウォーキング 14:00～14:30 緑	★ ボディパンプ30 14:40～15:10 緑	1・3・5週目 ボディアタック 2・4週目 ボディコンバット	ボディパンプ 13:15～14:15	★ ボディアタック45 14:30～15:15 緑
	ボディコンバット30 14:55～15:25 緑	★ 平泳ぎ 14:35～15:05 緑	★ コアクロス 15:25～15:55 緑		★ 週替り LesMills 45 14:30～15:15	ボディパンプ45 15:30～16:15
	エクストリーム55 30 15:35～16:05 緑				★ コアクロス 15:30～16:00 緑	★ ボディコンバット 16:30～17:30
	ボディバランス45 19:05～19:50	★ パワークロス 19:10～19:25 緑	ボディパンプ 19:10～20:10			
	ボディパンプ30 20:00～20:30 緑	★ ボディコンバット30 19:40～20:10 緑	ボディコンバット 20:25～21:25			
★ ボディアタック30 20:40～21:10 緑	★ メガダンス テック&45 20:20～21:20 緑					

緑 初心者にてお勧めのプログラムです。 ※レッスン内容・担当インストラクターは変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

【1日パス】 【1ヶ月パス】 ご利用範囲

- ①フィットネスジム ②プール ③サウナ (13時から利用開始) ④スタジオプログラム ⑤プールプログラム

プログラム参加の方は券売機にてお買い求めの上、メインフロントにてお手続き下さい。

【1日パス】 …1,240円 (税込み) 【1ヶ月パス】 …6,180円 (税込み)

スタジオプログラム フールプログラム

【レスミルス】

プログラム	強度	難易度	プログラム内容
ボディパンプ	★★～★★★★	★★	音楽に合わせてバーベルエクササイズを行います。
ボディコンバット	★★～★★★★	★★★	格闘技の要素を取り入れたエクササイズを行います。
ボディバランス	★～★★★★	★★	太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を組み合わせたプログラムです。
ボディアタック	★★～★★★★★	★★★	シンプルかつハイエナジーなエアロビクス運動を行います。

【その他のプログラム】

プログラム	強度	難易度	プログラム内容
ヨガ	★～★★★★	★	身体の緊張を解き、心身ともにリラックスします。
コアクロス	★★～★★★★	★★	お腹周り・お尻・背面コアを集中的にトレーニング。
パワークロス	★★～★★★★	★★	バーベルを使い15分間で全身を鍛えます。
カーディオクロス	★★～★★★★	★★	自重を使って15分間で行うサーキットトレーニングです。

【ラディカル】

プログラム	強度	難易度	プログラム内容
エクストリーム55	★★～★★★★★	★★★	有酸素運動・筋力トレーニング・ユニラテラル(片側集中)エクササイズ。
メガダンス	★★～★★★★	★★★	世界のダンスを集結させたダンスプログラム。

【水中運動】

プログラム	強度	難易度	プログラム内容
アクアウォーキング	★	★	水の抵抗を利用して、水中での歩行運動を行います。

【スイミング】

プログラム	強度	難易度	プログラム内容
クロール	★	★★	楽に泳ぐクロールが目標です。
平泳ぎ	★	★★	キックと手の基本を押さえ、伸びやかに進む泳ぎを目指します。

運動強度

★ 楽である ★★ 少しきつい ★★★ ややきつい
★★★★ きつい ★★★★★ かなりきつい

難易度

★ すごくやさしい ★★ やさしい
★★★ ややむずかしい ★★★★★ むずかしい

★プログラム参加方法・注意事項★

- ・参加の際は【パス利用証明】をインストラクターへご提示下さい。
- ・開始5分前にはスタジオ・プールへお越し下さい。
- ・途中の入退場はご遠慮下さい。

BumB東京スポーツ文化館 Tel 03-3521-7321