

時間	月			火	水			木			金			土			日		
	スタジオ		プール		スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール
	スタジオA	スタジオB			スタジオA	スタジオB		スタジオA	スタジオB		スタジオA	スタジオB		スタジオA	スタジオB		スタジオA	スタジオB	
10:00																			
10:20~10:25																			
10:30		ラジオ体操	整理券配布																
10:30~11:15			アクアZUMBA アリーナ 定員35名																
11:00	11:00~11:45 エンジョイ エアロ HARA	10:45~11:45 太極拳 小栗			10:45~11:35 オリジナル エクササイズ アリーナ														
11:30			11~12月																
12:00			11~12月																
12:00~13:00	骨盤 コンディショ ニング HARA				12:00~13:00 初級エアロ 永井	12:00~13:00 バレエ Sayuri													
12:15~12:45																			
12:45~13:45																			
13:00																			
13:15~14:05	ZUMBA 広美	13:15~14:15 ヨガ アリーナ			13:15~14:15 LATINATION® Gabo	13:15~14:15 ヨガ 山坂													
14:00																			
14:20~15:05	初級エアロ 伊藤	14:30~15:15 コアエクササイズ 村上																	
15:00																			
15:20~16:05	ヒートアップ ボディ 奈子																		
16:00																			
16:10~17:10																			
16:30~17:30																			
17:00																			
17:20~18:20																			
17:45~18:45	ハタヨガ 奈子																		
18:00																			
18:30																			
18:45~19:30																			
19:00																			
19:00~20:00	リファイン ボディ 奈子	19:00~19:30 ベーシックトレーニング 橋本			18:30~19:15 パレト ソールシネシス Sayuri														
19:30																			
19:45~20:15																			
20:00																			
20:15~21:00																			
20:20~20:50																			
20:30~21:15																			
20:55~21:25																			
21:00																			
21:30																			
22:00	22:00 閉館となります				22:00 閉館となります			22:00 閉館となります			22:00 閉館となります			21:00 閉館となります			22:00 閉館となります		

クロール25m以上泳げる方のみ

1週目のみ、13:30~14:15プライベートレッスン

5週目11/29お休みになります。

※調整により、時間・内容が変更される場合があります。

スタジオプログラム・アクアビクスは定員制となっております。  
Aスタジオ定員=制限なし Bスタジオ定員=制限なし アクアビクス=35名  
詳細は館内掲示でご確認下さいませ。

※詳細は館内ポップ ホームページをご覧ください。  
館内でのマスクの着用は任意となっております。

↓ 週替わり レッスン表

1週目	11月3日	スタジオA
13:00~13:45	14:00~14:45	
オリジナルエクササイズ アリーナ	ZUMBA 広美	

2週目	11月10日	スタジオA
13:00~13:45	14:00~14:45	
DALE MOVE Gabo	LATINATION Gabo	

3週目	11月17日	スタジオA
13:00~13:45	14:00~14:45	
ラテンエアロ 新倉	初級エアロ 新倉	

4週目	11月24日	スタジオA
13:00~13:45	14:00~14:45	
ピラティス ayano	リラックスヨガ ayano	



# 2024年11月 Fitness Grand Club ネクシス横浜本牧 タイムスケジュール

 ...こちらのマークのレッスンは裸足で行います。※ロッカーからジムエリアまでは内履きシューズ・またはスリッパをお履きください。

エアロビクス	エンジョイエアロ	基本的な動きのコンビネーションを取り入れて楽しみながら動いていきます。	
	初級エアロ	初心者から初級者向けに行うエアロビクスクラス。音楽に合わせて楽しく身体を動かしていくクラスです。	
	ローインパクトエアロ	足腰に衝撃の少ないステップを中心に行います。音楽に合わせて楽しく身体を動かすエアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。	
	ラテンエアロ	ラテンの音楽を中心に簡単な振付で身体を動かすエアロビクスクラスです。初心者から初級者の方が楽しめるクラスとなっております。	
	初級エアロ & ストレッチ	音楽を中心に楽しく身体を動かす初級者向けのエアロビクスクラスです。ストレッチも行うクラスとなっております。	
ステップ	初級ステップ	ステップ台を使って音楽に合わせて昇降運動を繰り返します。初心者向けのゆっくりでシンプルな動きの組合せなので初めての方や運動が苦手な方向きのクラスです。	
コンディショニング系	自重エクササイズ	簡単な自重運動などで身体全身の筋肉を使い動かすコンディショニング系のレッスン。初心者の方でも参加しやすいレッスンとなっております。	
	バレトン	バレエ、フィットネス、ヨガの3つの要素を合わせた、どなたでも出来るローインパクトエクササイズ。	
	ソールシンセシス	簡単な動きで引き締め効果や脂肪燃焼を高めてくれます。	
	スローケア	呼吸を中心にゆっくりした動きで身体のバランスを整えます。ピラティスリングを使いご自身の体力に応じて行う事が出来るエクササイズです。怪我をしない身体作りを目指します。	
	身体改善	全身ストレッチをして心も体も柔らかくしていくクラスです。	
	太極拳	太極拳は柔らかく、強く、しなやかな体を作ることができます。なまった体を鍛え基礎体力が付き、集中力を高めることによって精神力を養えます。	
	骨盤ストレッチ	インナーマッスルをほぐし、骨盤調整をしながら、ボディーラインを整えていくクラスです。	
	骨盤コンディショニング	骨盤を中心に全身を整えていきます。体が硬くても、初めて運動される方でもゆっくり進められるので、ご安心ください。	
筋肉コンディショニング系	オリジナルエクササイズ	簡単な自重運動などで身体全身を筋肉を使い動かすコンディショニング系のレッスン。運動不足や脂肪燃焼効果を目指す方におすすめです。	
	ボディフローケア	血液やリンパ等の流れを良くする事でボディバランスや体調を整え日常生活での不調を改善していくクラスです。	
	RADICAL POWER	バーベルやステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。4種類のフォーマットがラインアップされており、全身に万遍なく刺激を与え短期間で最大の効果を得る事のできるプログラムです。	
	リファインボディ	洗練されたスタイルを目指して自分にチャレンジ！簡単なエアロビクスからコンディショニングエクササイズまで生活に必要な筋力アップが出来ます。	
	リファインライト	簡単なエアロビクスからコンディショニングエクササイズまで生活に必要な筋力アップが出来ます。リファインボディよりも少し強度を落としたレッスンとなっております。	
	ヒートアップボディ	ダンベルを使った『身体で楽しむエクササイズ』コンプレックスを武器に筋肉に気持ち良い刺激で肉体改造ヒートアップさせましょう。初めての方でも参加できるクラスです。	
	STRONG Nation45 60	音に合わせて強度変換していく、自重を効果的に使いながら全身を鍛えていく新感覚のインターバルトレーニングです。	
	コアエクササイズ	主にマットの上で行う自体重を使った体幹トレーニングです。動きやすい体作りを目指します。	
ヨガ・ピラティス系	ベーシックトレーニング	自重トレーニングや、様々な道具を使った筋コンディショニング、ストレッチを行うクラスです。	
	リラクソヨガ	深い呼吸に合わせてながら一つ一つのポーズをゆっくりと行い、心と体のバランスを整えます。運動慣れしていない方や柔軟性がない方でも気軽に参加可能です。	
ヨガ・ピラティス系	ヨガ	呼吸に集中しながら、ヨガの基本ポーズを行うクラス。自分を内観し、普段は気づかない内面、クセ、身体の特徴など日々発見して、心と身体の健康に繋げていきます。	
	ハタヨガ	アーサナ(ポーズ)と呼吸法に重点を置いたヨガの流派です。ポーズと呼吸法を通して、精神の安定や集中力の向上、自己の内面への意識を高める事ができます。	
	ピラティス	ストレッチを丁寧に行い、普段使わない筋肉にも意識を向けていく。呼吸法の質を高め、姿勢を支えるインナーマッスルを鍛えることで特に背骨の歪みに効果的。	
	ピラティス入門	ピラティス独特の動き、呼吸法等を説明を交えながら一つ一つ丁寧に進めていくクラスです。初めての方にもオススメです。	

ダンス系	フラダンス	ハワイの伝統文化フラを心地よい音楽とともに全身を動かして踊る、心身のリフレッシュにも効果的なクラスです。	
	ストリートダンス 初級	中学校で必修科目になったHIPHOP。ここではリズムの取り方やステップなどのHIPHOPの基礎を学び、ブラックミュージックでかっこよく踊れるようにレッスンしていきます。	
	ZUMBA	ラテンを中心に世界中の音楽を取り入れた南米生まれのダンスエクササイズです。パーティー気分楽しんでください。	
	バレエ	初めての方でも参加可能なクラスです。バレエの基本的な動作を習得していく事で、綺麗な姿勢、しなやかな動きを身につけていくクラスです。	
	LATINATION® (ラティネーション)	負荷の少ない有酸素運動で全身を鍛えるよう設計されたダンスフィットネスプログラムです。いろんなジャンルのダンスを楽しみながら、リズム感と体幹力もアップする楽しいプログラムです。	
格闘技系	DALE MOVE® (ダレムーブ)	ボディコントロール、柔軟さ、筋肉がうまく協力し合いダイナミックに動くダンスレッスンです。ダンススキルが上がったり、ダンスへの理解が深まるにつれ強さや持久力がアップする動的ワークアウトです。	
	ボリウッドダンス	インド映画のダンスシーンに使われる音楽によって踊るパワフルでシェイプアップになるダンスエクササイズです。	
プールプログラム	FIGHT DO (ファイドウ)	キックボクシングや様々な格闘技の動きをベースに、有酸素・無酸素運動をシンプルかつダイナミックに組み合わせ、エネルギーでモチベーション上がる音楽に乗せて行う全身に効果的なクラスです。	
	アクアビクス	水の中での有酸素運動で、水の負荷を使い音楽に合わせて身体を動かしていくクラスです。	
	アクアZUMBA	ズンバを水中で行うアクアズンバでは水の抵抗などを利用してズンバラしい動きでダンスをします。陸上よりも腰や肩の負担が減り動きもスローなので陸上ズンバが苦手な方にもおすすめです。常にステップを踏んでいる為ダイエット効果有。	
	腰痛・肩こりらくらく	腰痛の方はお腹周り、背中周りをトレーニングし肩こりの方は肩周り、腕周りをトレーニングしリラクゼーションや遊び要素も取り入れたメニューです。	
	ヌードルエクササイズ	ヌードル(浮き具)と水の抵抗を効果的に利用し各部位を意識しながら筋トレを行う事によって筋肉量を増やして燃えやすい身体に改善していくクラスです。	
	ファンズノーケル	ノーケル3点セットを使い水中を楽しむクラス。無理なく呼吸を続けられるので、泳力に自信のない方や初めての方でも安心です。	
	スノーケリング	水中メガネ、フィンを使って水面を浮かんだり泳いだり、時には潜ったりする。スノーケリングをつけているので息継ぎの必要なく、重力の影響も少なくなり簡単に浮けます。	
	フィンスイム	フィンを使い、バタ足、背面キックなどのポイントを掴んでもらい、少しずつ距離を伸ばし泳力をつけていくクラスです。	
	ウォーク&ジョグ	水の中で歩いたり、走ったりするトレーニング。水中は重力がないので身体への負担を軽減したエクササイズです。	
	クロール初級	基本動作を中心に練習し、25m完泳を目標としたクラスです。	
背泳ぎ初級			
平泳ぎ初級			
バタフライ初級			
フィン&バック初級			
マスターズミート	上級者、マスターズに登録されたメンバーでテクニック、インターバル練習を行います。		
マスターズ上級	この時間はマスターズ水泳大会出場者、上級者のために練習・泳ぎこむコースを設けています。(人数が多い場合、カリキュラムによっては、時間延長になる場合がございます。)		
成人	登録制(各クラス定員8名)となっております		
スイミングスクール	初級:水中歩行・水慣れから始め、クロール・背泳ぎ・平泳ぎの25m完泳を目指します。中級:クロール・背泳ぎ・平泳ぎが25m完泳できる方。バタフライの導入に加え初級で行った内容の強化し、距離や個人メドレーの練習を行います。		