松阪 2018 2月～5月 プログラムスケジュール表

BESPA SPORTS CLUB ベスパスポーツクラブ FITNESS & SWIMMING

月曜日

スタジオ	マシンエリア	プール
10:30～(45分) 発汗ステップ (加藤) ★	10:30～(30分) TRX (チカ)	
		11:00～(45分) ミットアクア (高橋) ★★
11:30～(45分) 初級エアロ (筒井) ★		
12:30～(60分) RITMOS (チカ) ★★		
	13:30～(30分) TRX (西山)	13:30～(30分) アクアバラエティー (藤川) ★★
13:45～(45分) ピラティス (奥田) ★		
14:45～(30分) ストレッチポール (林) ★		
15:30～19:15 自由に卓球		
19:30～(45分) 骨盤リセット (鈴木) ★		
	20:00～(30分) TRX (稲葉)	20:00～(30分) water motion (草深) ★★
20:30～(60分) FULL BOX (西山) ★★★		20:45～(30分) 初めてフィシスイム (草深) ★★

火曜日

スタジオ	マシンエリア	プール
10:30～(45分) 初級エアロ (橋井) ★	10:30～(30分) サーキットTR (林)	
11:30～(45分) 入門エアロ (林) ★		※要予約 11:30～(60分) マスターズ初心者 水泳教室 (橋本) ★ (第2プール)
12:45～(45分) ボールワークアウト (谷口) ★		
13:45～(60分) YOGA (谷口) ★		13:30～(30分) water motion (草深) ★★
15:00～19:15 自由に卓球		
19:30～(45分) ピラティス (奥田) ★		19:45～(45分) アクアビクス (里美) ★
	20:00～(30分) TRX (西山)	
20:30～(45分) 初級エアロ (奥田)		20:45～(30分) 初めて水泳 (里美) ★

水曜日

スタジオ	マシンエリア	プール
10:30～(45分) 初心者エアロ (林) ★	10:30～(30分) TRX (橋本)	
		11:00～(45分) アクアビクス (里美) ★
11:30～(45分) フラダンス (奥村) ★		
12:30～(45分) ボディケア (村山) ★		12:45～(30分) 水泳バラエティ (和田) ★
13:30～(45分) Balletone (村山) ★		13:30～(30分) 水泳マスター (和田) ★★★ (第2プール)
14:30～(45分) 太極拳 (下里) ★		
15:30～18:45 自由に卓球		
19:00～(45分) ボールワークアウト (藤原) ★		
20:00～(45分) 脂肪燃焼エアロ (藤原) ★★	19:30～(30分) グループサイクル (岡田) (第2スタジオ)	
21:00～(60分) FULL BOX (草深) ★★★		※要予約 20:30～(60分) マスターズ 初・中級水泳教室 (和田) ★★ (第2プール)

木曜日

スタジオ	マシンエリア	プール
10:30～(45分) ふわふわ(JSA)ボール (筒井) ★		10:30～(30分) water motion (林) ★★
11:30～(45分) リズムストレッチ&エアロ (藤原) ★	11:30～(30分) グループサイクル (岡田) (第2スタジオ)	
変更 12:30～(45分) バランスコーディネーション (藤原) ★		12:30～(45分) かんたんアクア (EMI) ★
13:30～(45分) YOGA (EMI) ★	13:30～(30分) TRX (草深)	13:30～(30分) フィンスイム (藤川) ★★
14:30～(45分) ZUMBA (小藪) ★★		
15:30～19:15 自由に卓球		
19:30～(45分) お腹シェイプ&エアロ (奥田) ★★		20:00～(30分) 水泳バラエティー (高橋) ★
20:30～(60分) RITMOS (チカ) ★★	21:00～(30分) グループサイクル (西山) (第2スタジオ)	20:45～(30分) フィンスイム (高橋) ★★

金曜日

スタジオ	マシンエリア	プール
10:30～(45分) ポルドブラ (橋井) ★	10:30～(30分) サーキットTR (林)	
11:30～(45分) 骨盤リセット (橋井) ★		※要予約 11:30～(60分) マスターズ初・中級 水泳教室 (和田) ★★ (第2プール)
12:30～(45分) 初・中級エアロ (松本) ★★		
13:30～(60分) RITMOS (西山) ★★		13:30～(45分) かんたんアクア (林) ★
14:45～19:15 自由に卓球		
19:30～(45分) YOGA (加藤) ★		
20:30～(60分) POWER MIX (橋本) ★★★		※要予約 20:00～(60分) マスターズ上級 水泳教室 (西山) ★★★ (第2プール)

土曜日

スタジオ	マシンエリア	プール
	10:30～(30分) TRX (稲葉)	10:30～(30分) water motion (林) ★★
		11:15～(30分) 初めてフィンスイム (和田) ★★
12:15～(45分) 初級エアロ (EMI) ★		
13:30～(45分) ふわふわ(JSA)ボール (筒井) ★		
14:30～(45分) 脂肪燃焼エアロ (筒井) ★★		
15:30～19:45 自由に卓球		
20:00～(60分) YOGA (大田) ★		※要予約 19:30～(60分) マスターズ初心者 水泳教室 (橋本) ★ (第2プール)

日曜日

スタジオ	マシンエリア
10:30～(60分) FULL BOX (西山) ★★★	
11:45～18:00 自由に卓球	11:45～(30分) グループサイクル (西山) (第2スタジオ)

次回プログラムは5月に発表致します。

22:00

プログラム内容

グループサイクル

本物のロードバイクの感覚を追及し、音楽とペダルを融合させたバイクエクササイズ。1つのグループとしてクラス全体で頑張る事が出来るエクササイズです。また、運動強度を目で見て知る事が出来る為、自分が頑張った分だけ結果として評価されます。

TRXサスペンショントレーニング

アメリカの海軍特殊部隊(ネイビーシールズ)から考案された自重エクササイズ。スポーツや日常生活で必要な機能的な筋力を強化し、柔軟性、バランス、コアの安定性を総合的に向上させるトレーニングです。年齢、性別、フィットネスレベルを問わず誰もが参加する事が可能です。

水の特性(パワー)を最大限に生かし、陸上よりも効果的に体力アップ!「持久力」「体幹力」「柔軟性」など、たった30分で体系的に運動効果が得られます

スタジオプログラム

POWER MIX

パワーミックスはウリセスが作成した筋コンディショニング系エクササイズです。筋コンディショニングエクササイズの合間にエアロビクスパートが入り音楽を楽しみながらバーベルエクササイズを無理なく行うことができます。

RITMOS

様々なダンスの要素が入り、"リズム"という意味のリトモス。RITMOSは11曲/1時間の、音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。各種のダンス(ヒップホップ、ラテン、ダンス、サルサトン、ジャズ、アラビアン、レゲトン)などにより構成されています。

FULL BOX

フルボックスはシンプルでエキサイティングな格闘系エクササイズです。こだわりの音楽と振付で、初心者から上級者まですべてのフィットネスファン向けに楽しいクラスを展開しています。60分のクラスは10曲で構成され、Fight,Box,Muay thaiの動きを楽しむことができます。

●入門エアロ・初心者エアロ
エアロビクスをこれからはじめようと思っている方におすすめなクラスです。

●初級エアロ
基本の動作を中心に行います。走る動作はありません。きついお動作が苦手な方でもおすすめなクラスです。

●リズムストレッチ&エアロ
基本のエアロビクスとリズムに合わせて立って行うリズムストレッチのクラスです。初心者の方でも安心して一参加していただけます。

●バレトン
ニューヨークのバレエダンサーが開発した運動プログラムで、バレエ、ヨガ、フィットネスを融合したもので、激しく体を動かさないのに、たっぷりと汗をかくというのが特徴となっています。

●発汗ステップ
ステップ台の踏み昇降運動を取り入れたエアロビクスです。下半身のシェイプアップに効果あり。エアロビクスに慣れた方や、経験のある方におすすめなクラスです。

●ポールワークアウト
大きいボールも小さいボールも使い有酸素運動も筋力トレーニングもできるプログラムです。

●初中級エアロ、脂肪燃焼
汗をかき、脂肪を燃焼させることを目的としたクラス。高度なテクニックは必要なく、とにかく汗をかきたい!脂肪を燃焼させたい!!という方にはおすすめです。

●ふわふわ(JSA)ボール
ミニボールを使い、身体を支え動かす役割を果たしている骨格筋の機能向上や改善を行います。誰でも簡単に参加できるところが魅力です。

●ZUMBA
ラテン系音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。

●フラダンス
本場のフラダンスをBESPAで!靴が要らないのでどなたでもご参加いただけます。フラダンスは内面も外面も鍛えることができます!

●太極拳
年齢・性別関係なく気軽に参加していただけるプログラム。

●ピラティス
身体の深層部にある腹筋や背筋をじっくり鍛え基礎代謝を高めます。冷え性や腰痛も軽減できるエクササイズです。

●YOGA
身体の柔軟性を高めながら全身をリフレッシュ!日々のストレスや疲れがスッキリ吹き飛びます!

●お腹シェイプ&エアロ
エアロビクスと、最も気になるお腹まわりを集中的に鍛えます。脱!メタボリック!

●ストレッチポール
ストレッチポールを使い、肩こりや腰痛を解消するストレッチ。驚くほどの効果がでます!

●骨盤リセット
骨盤の歪みを整えるエクササイズです。骨盤を支えるインナーマッスルを鍛え、骨盤を正しい位置にリセットします。

●ボディケア
一見簡単そうに見えますが、体のあらゆる体幹を鍛えるプログラムです。

●ポルドブラ
音楽に合わせて行うダンス(バレエダンス)を基調とした、姿勢・筋力・柔軟性のあるコンディショニングプログラムです。

●バランスコーディネーション
マットを使用し、ストレッチや体幹トレーニングを行うクラスです。難しい動作はなく、どなたでも気軽にご参加していただけます。

プールプログラム

●かんたんアクア
だれでも簡単にできるアクアビクス。水中でしっかりエクササイズしましょう!

●アクアビクス
かんたんアクアより少し運動量が多いアクアビクスです。床の上では出来ない動きも水の中では抵抗なく行えます。

●ミットアクア
ミットを使って、水の抵抗を最大限利用したアクアビクス。しっかり腕の運動もできます!

●水泳教室
浮くことへバタフライまで、泳ぎのことならこの時間に!ベスパスイミングスクールのノウハウを活かし、ご指導します。

●アクアバラエティー
水中ウォーキング、アクアダンベル、フィンベル、バドビーなど、様々な道具を使用したプログラム。毎週内容が変更するので、色々なプログラムに参加できます。

●フィンスイム・初めてフィンスイム
足にフィン(ひれ)をつけて、泳ごう!体感したことのないスピードで魚のように泳いでみましょう!

●水泳マスター
水泳練習の基本である、サイクル練習を取り入れ、キックなどの部分練習～スイムなどの泳ぐ練習までを、みっちり行います。

●水泳バラエティー
月替わり4種目の泳法をご指導します!詳しくは掲示板をご覧ください。

強度マーク

- (初心者) 初めてプログラムに参加される方におすすめなプログラムです。
- ★(初心者向け) 難度・強度とも低めのプログラムです。
- ★★(初中級者向け) 強度があり、高い運動効果が期待できるプログラムです。
- ★★★(中上級者向け) 難度、強度とも高い経験者向けのプログラムです。

水泳教室

フロントにて予約申込が必要です。

- **●マスターズ初心者 水泳教室** 泳げない方～4泳法泳げない方対象
- **●マスターズ初・中級 水泳教室** 4泳法の基礎から練習し、泳げるようになりたい方対象
- **●マスターズ上級 水泳教室** サイクル練習をとり入れ、キックなどの部位練習やスイム練習をしっかり行いたい方対象

〈スタジオ〉
- エアロ(有酸素運動)系
- ヨガ・ピラティス・マット系
- プレコリオ系

〈プール〉
- アクアビクス(有酸素運動)系
- 水泳教室系
- ウオーキング系
- サーキットトレーニング

有酸素運動と無酸素運動を交互に行うレッスンです。運動経験が浅い方でも、インストラクターの指導のもと、安心してトレーニングする事ができます。

第2プール開放時間

第2プールの開放時間は、イベント等により変更、中止となる場合がございます。

月	10:00～16:00 19:00～21:30	木	10:00～15:00 19:00～21:30
火	10:00～11:30 12: 30～15:00 20:00～21:30	金	10:00～11:30 12: 30～15:00 21: 00～21:30
水	11:00～13:30 18:00～20:30	土	11:00～13:00 18:00～19:30 20:30～21:30

※コース制限あり。
※ 変更 は前回からの変更です。
※インストラクターの都合により、休講・変更になる場合がございます。
※自由に卓球(卓球を自由にご利用できます。)
※途中から、内容、担当が変更となる場合がございます。

ベスパメールの登録

※プログラム休講、変更はベスパメール又は館内掲示にてご連絡致します。
QRコードや下記のアドレスに空メールをして、まずはご登録を!休講、変更などのお知らせを配信します。
bespa@mamail.jp