

2020年 10月

# プログラムスケジュール

フィットネスクラブフコ丸亀店

	Mon.			Tue.			Wed.			Fri.			Sat.			Sun.		
	スタジオ	プール	フィールドスタジオ	スタジオ	プール	フィールドスタジオ	スタジオ	プール	フィールドスタジオ	スタジオ	プール	フィールドスタジオ	スタジオ	プール	フィールドスタジオ	スタジオ	プール	フィールドスタジオ
9:30				機能改善ヨーガ 木村 9:30~10:00														
10:00	リズム体操 山中 10:00~10:30		おなかスマート 10:15~10:35						ディスコワールド 田井 10:00~10:30									
11:00	はじめてヨーガ 近藤 11:00~11:30		fight 前田 10:30~11:00						はじめてステップ 三宮 10:30~11:00									かんたんステップ 山根 10:45~11:15
12:00	パワーヨーガ 近藤 12:00~12:30		ボディメイク スクール(有料) 11:00~11:45	姿勢美人ヨーガ 稲森 11:30~12:00	ウォーターシェイブ 近石 11:15~11:45				全身ストレッチ 義田 11:00~11:30									かんたんステップ 山根 11:30~12:00
13:00			からだステーション 12:05~12:25						ローインパクト 草薙 12:00~12:30									からだステーション 野上 12:30~13:00
14:00			ウォーターバック 12:30~12:50						キレイになるヨーガ 野上 12:30~13:00									ウォーターバック 10:45~11:05
15:00	ZUMBA 山根 15:00~15:30								からだステーション 13:05~13:25									ウォーターバック 13:30~13:50
16:00									Poleコンディショニング 義田 13:15~13:45									fight 前田 13:30~14:00
17:00									ウォーターバック 山根 13:30~13:50									
18:00									ウォーターバック 山根 13:30~13:50									
19:00									ウォーターバック 山根 13:30~13:50									
20:00	かんたんエアロ 三宮 19:30~20:00	アクアピクス 前田 19:30~20:00							ウォーターバック 山根 13:30~13:50									
21:00	fight 前田 21:00~21:45								ウォーターバック 山根 13:30~13:50									
22:00									ウォーターバック 山根 13:30~13:50									
22:30トレーニング終了(23:00閉館)																		

参加者皆様の一定のスペースを確保するために全プログラム定員制となります。  
プログラム開始30分前より受付をお願いいたします。  
全てのプログラムにおいてマスク着用が必須となります。

**スタジオ**  
30名  
**プール**  
30名

19:30トレーニング終了(20:00閉館)

20:30トレーニング終了(21:00閉館)

表記内容

プログラム名  
担当者  
開始時間

【営業時間】  
平日 9:00~23:00  
土曜日 10:00~21:00  
日・祝日 10:00~20:00  
香川県丸亀市田村町1238番地  
TEL: 0120-992-386

・インストラクターが代行になる際は館内ボードへの掲示、ホームページにてお知らせさせていただきます。  
・安全性の面から開始5分以降のご参加・途中退出はご遠慮ください。  
・お電話での定員制プログラムのご予約はお受けいたしかねますので予めご了承ください。

フィットネスクラブフコ

## - プログラムインフォメーション -

### スタジオ

ジャンル	プログラム名	時間	定員	特徴
エアロ	はじめてエアロ	30分	30名	エアロピクスの基本のステップを使用 してカラダを動かしていきます。
	かんたんエアロ	30分	30名	エアロピクスの基本のステップを中心に カラダを動かしていきます。
	ローインパクト	30分	30名	かんたんエアロに比べて動きの種類が 増え、方向転換が加わります。
	かんたんダンスエアロ	30分	30名	エアロピクスの動きにダンスのステップが 加わります。
ステップ	はじめてステップ	30分	30名	ステップ台の昇降運動で下半身を 中心に引き締めていきます！
	かんたんステップ	30分	30名	基本ステップを中心にシンプルな動きで 下半身をシェイプアップしていきます。
ダンス	ZUMBA	30/45分	30名	ラテンのリズムに合わせて パーティー気分楽しくダンス♪
	ディスコワールド	30分	30名	70~90年代に一世風靡したディスコサウンドを 使用したダンスプログラムです1
カルチャー	太極舞	30分	30名	中国の伝統武術や太極拳などをベースに 有酸素、ダンス要素を加えたプログラムです。
コン ディ ショ ニン グ	全身ストレッチ	30分	30名	柔軟性の向上、ケガや故障の予防を 目的としたストレッチプログラムです。
	Poleコンディショニング	30分	30名	ストレッチポールを使用し骨盤を正しい位置へ 戻し、お尻周りを中心に筋トレをしていきます。
	リズム体操	30分	30名	リズムに合わせて簡単な動きを行います。 ストレッチの動きも入れながら運動していきます。
	青竹コンディショニング	30分	30名	音楽に合わせて青竹を踏むことで、足ツボを 刺激しカラダの調子を整えます。
	バランスコーディネーション	30分	30名	簡単なストレッチや関節ほくし、トレーニングを 通じて筋力、骨格バランスを整えます。
	美ボディシェイプ	30分	30名	体幹を鍛えながら柔軟性としなやかな 筋肉バランスを整えていきます。
	グループセンタジー	30/45分	30名	ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身の 鍛錬と健康増進のためのプログラムです。
格闘技	ボディシェイプ	30分	30名	自重を使ってして全身をバランスよく 引き締めていきます。
	シェイプファイト	30分	30名	パンチの基本動作で汗をかく ストレス解消型エクササイズ。
パワー	グループファイト	30/45分	30名	総合格闘技の動きでストレス発散、脂肪燃焼 できるプログラムです。
	ラディカルパワー	30分	30名	バーベルを使用し、筋力アップを目指す プログラムです。
ヨーガ	はじめてヨーガ	30分	30名	ヨガの基本的なポーズを中心にとっていきます。 初めてヨガに参加される方にオススメです！
	機能改善ヨーガ	30分	30名	スモールボールを使用してヨガのポーズが スムーズに行えるようにカラダを調整していきます。
	キレイになるヨーガ	30分	30名	ヨガのポーズを流れるように行いながら 全身をキレイに調整していきます。
	姿勢美人ヨーガ	30分	30名	姿勢改善を中心に丁寧にポーズを 行っていきます。
	パワーヨーガ	30分	30名	流れるように連続してポーズをとっていきます。 運動量も多く、効果を実感できます。

### プール

ジャンル	プログラム名	時間	定員	特徴
シェイプ	ウォーターシェイプ	30分	30名	音楽合わせて筋トレと有酸素トレーニングを 交互に行うサーキットプログラムです。
	アクアピクス	30分	30名	水の特性を利用し水中で音楽に合わせて カラダを動かしていきます。
	アクアサーキット	30分	30名	有酸素パートとコンディショニングパートを 交互に繰り返して脂肪燃焼を目指します。
	AQA ZUMBA	30分	30名	水の抵抗を利用し様々なジャンルの音楽に 合わせて踊っていきます。

### フィールドスタジオ

ジャンル	プログラム名	時間	定員	特徴
オリエンテーション	からだステーション	20分	5名	からだステーションについての不明な点を解決 します。お気軽にご相談ください。
コンディショニング	寝るだけスッキリ	20分	5名	ストレッチポールの上に寝るだけで肩・腰すっきり。 姿勢の改善できれいなボディラインを目指しましょう。
シェイプ	ウォーターバッグ	20分	5名	水の重さや不安定さを活かして体幹の トレーニングができる新感覚トレーニング！
	おなかスマート	20分	5名	お腹周りに効果的で初心者にもおすすめの プログラム。ウエスト周りのシェイプアップ

### 有料サービス

サポート	ボディメイクスクール	45分	8名	はじめての方向けに、運動面、栄養面のサポートを させていただきます。
------	------------	-----	----	---------------------------------------