

2021年 1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	フィールド スタジオ	プール	スタジオ	フィールド スタジオ	プール	スタジオ	フィールド スタジオ	プール	スタジオ	フィールド スタジオ	プール	スタジオ	フィールド スタジオ	プール	スタジオ	フィールド スタジオ	プール
9:30				機能改善ヨーガ 木村 9:30~10:00			ディスコワールド 田井 9:30~10:15			はじめてステップ 三宮 9:30~10:00								
10:00	リズム体操 山中 10:00~10:30	定員 35名							ボディメイク スクール(有料)									
11:00	はじめてヨーガ 近藤 11:00~11:30	定員 40名		fight 前田 10:30~11:00	燃るだけスッキリ 10:30~10:50		らくらくストレッチ 義田 10:45~11:15		アクアピクス 田井 10:30~11:00	はじめてエアロ 三宮 10:30~11:00		フロアイン 10:45~11:05			パワーヨーガ 近藤 11:00~11:45	燃る	ウォーターシェイプ 近石 11:15~11:45	燃る
12:00	パワーヨーガ 近藤 11:45~12:30	定員 40名		ウォーターバック 11:40~12:00	姿勢美人ヨーガ 稲森 11:30~12:00				フローイン 11:30~11:50									
13:00				CENTERGY 近石 12:15~13:00					ローインバウト 草薙 12:00~12:30									
14:00	EASY ホクササイズ 義田 13:30~14:00			おなかスマート 12:50~13:10					Poleコンディショニング 義田 13:15~13:45									
15:00	燃る	マシン説明会 13:30~13:50		燃る	燃る				ウォーターバック 14:00~14:20									
16:00									EASY ホクササイズ 倉田 14:30~15:00									
17:00	ブレインキッズ 3歳-5歳クラス 16:15~17:05								マシン説明会 14:30~14:50									
18:00	ブレインキッズ 5歳-9歳クラス 17:15~18:05			キッズダンス 山中 17:30~18:15					ウォーターシェイプ 殿本 14:15~14:45									
19:00									CENTERGY 近石 14:30~15:00									
20:00	燃る	かんたんステップ 三宮 19:30~20:00		燃る	燃る				ボディメイク スクール(有料)									
21:00									燃る									
22:00																		

**スタジオ 30名**  
**プール 30名**

**INFORMATION ①**  
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。一部定員数が増えているプログラムがありますが引き続きマスクの着用と周囲の参加者様との間隔を空けてのご参加へご協力お願いいたします。

**INFORMATION ②**  
燃る マークは体脂肪撲滅大作戦にエントリーされている方へ特にオススメなプログラムとなっております！

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)

22:30トレーニング終了 (23:00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	シューズ
エアロ	はじめてエアロ	30分	35名	エアロビ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。	必要
	かんたんエアロ	30分	30名	エアロビ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。	必要
	ローインパクト	30分	30/35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。	必要
ステップ	はじめてステップ	30分	35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！	必要
	かんたんステップ	30分	30/35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。	必要
ダンス	 ZUMBA FITNESS	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♪	必要
	ディスコワールド	30/45分	30/35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！	必要
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。	不要
コンディショニング	らくらくストレッチ	30分	30/40名	トレーニングを“楽”しむためにストレッチでカラダを“楽”にしましょう！	不要
	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。	不要
	リズム体操	30分	35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。	必要
	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。	不要
	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ぐし、トレーニングを通じて筋力、骨格バランスを整えます。	不要
	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。	不要
	 CENTERGY	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。	不要
	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。	不要
格闘技	EASY ボクササイズ	30分	30名	パンチの基本動作で汗をかくボクササイズでストレス解消を！	必要
	 fight	30/45分	35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。	必要
パワー	ラディカルパワー 	30/45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。	必要
ヨーガ	はじめてヨーガ	30分	40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！	不要
	機能改善ヨーガ	30分	40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。	不要
	キレイになるヨーガ	30分	40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。	不要
	姿勢美人ヨーガ	30分	40名	姿勢改善を中心に丁寧にポーズを行っていきます。	不要
	パワーヨーガ	45分	40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。	不要


### 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	シューズ
コンディショニング	寝るだけスッキリ	20分	5名	ストレッチボ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。	不要
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！	不要
	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	不要
	フローイン	20分	5名	滑るパッド(フローイン)を使った体幹トレーニング。他のプログラムとは一味違った感覚を体感してみませんか？	不要
サポート	マシン説明会	20分	8名	使用希望のマシンの使用方法、ポイント等をスタッフがご案内させていただきます。	必要

### 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。
------	------------	-----	----	-----------------------------------

### 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。
	アクアダンベル	30分	30名	水中用のウォーターダンベルを使用して上半身を中心に引き締めを行っていきます。
	アクアビクス	30分	30名	水の特性を利用して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脂肪燃焼を目指します。
	AQA 	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。