

2021年 5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	ハレエストレッチ 山中 9:30~10:00			機能改善ヨガ 木村 9:15~10:00			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	かんたんダンス 山中 10:15~10:45	ウォーターバック 10:10~10:30							ボディメイク スクール(有料)									
11:00	CENTERGY 近石 11:00~11:30		アクアタンベル 義田 10:45~11:15	fight 前田 10:30~11:00	寝るだけスッキリ 10:30~10:50		ちくちくストレッチ 義田 10:30~11:00		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		フローイン 10:45~11:05			はじめてヨーガ 近藤 11:00~11:30	かんたんステップ 山根 11:00~11:30		
12:00	EASY ホクササイズ 義田 11:45~12:15			姿勢美人ヨガ 稲薙 11:15~12:00			ウォーターシェイブ 近石 11:15~11:45	ZUMBA 松本 11:15~11:45	フローイン 11:30~11:50					パワーヨーガ 近藤 11:45~12:30	ウォーターシェイブ スタッフ 11:15~11:45	バランスコーディネーション 山根 11:45~12:30		
13:00	はじめてヨーガ 近藤 13:00~13:30	おなかスマート 12:30~12:50		CENTERGY 近石 12:15~13:00			ローインパクト 草薙 12:00~12:45			キレイになるヨーガ 野上 12:30~13:15							ZUMBA 山家 13:00~13:45	マシン説明会 13:10~13:30
14:00	パワーヨーガ 近藤 13:45~14:30	マシン説明会 13:30~13:50			ZUMBA 吉渡 13:15~13:45		Poleコンディショニング 義田 13:15~13:45			fight 前田 13:30~14:00			EASY ホクササイズ 倉田 13:15~13:45					
15:00	ZUMBA 齋藤 15:00~15:45			太極舞 齋藤 14:00~14:45			EASY ホクササイズ 倉田 14:00~14:30	マシン説明会 14:00~14:20	ウォーターシェイブ 殿本 14:15~14:45	CENTERGY 近石 14:15~14:45			ローインパクト 山根 14:00~14:45	ウォーターバック 14:15~14:35	アクアタンベル スタッフ 14:15~14:45			ボディメイク スクール(有料) 14:15~15:00
16:00	プレインキッズ 3歳-5歳クラス 16:15~17:05				ボディメイク スクール(有料) 15:00~15:45			ウォーターバック 14:40~15:00										
17:00	プレインキッズ 5歳-9歳クラス 17:15~18:05																	
18:00																		
19:00																		
20:00	かんたんステップ 三宮 19:30~20:15		アクアタンベル 前田 19:30~20:00	かんたんエアロ Chiharu 19:30~20:00	マシン説明会 19:30~19:50		ラディカルパワー POWER Kazunari 19:30~20:00											
21:00	fight 前田 20:30~21:00			CENTERGY Chiharu 20:15~20:45	ウォーターバック 大北 20:15~20:35	アクアタンベル 大北 20:15~20:45	fight 前田 20:15~21:00											
22:00	CENTERGY 北原 21:15~22:00			fight 北原 21:00~21:30			ZUMBA 松本 21:15~22:00											
22:30トレーニング終了(23:00閉館)																		

INFORMATION

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。
いつもマスク着用にご協力いただき
ありがとうございます。スタジオプログラムの
基本定員が変更となりました。

~プログラム基本定員~

スタジオ : 40名 プール : 30名

20:30トレーニング終了(21:00閉館)

・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・途中退場はご遠慮ください。
・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。

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

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	40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	40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	45分	40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	40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/45分	40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	かんたんダンス	30分	40名	ダンスの基本ステップを使用しながら音楽に合わせて楽しく踊っていきます！	必要
	 ZUMBA FITNESS	30/45分	40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	40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	45分	40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。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
コンディショニング	らくらくストレッチ	30分	40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
	Poleコンディショニング	30分	40名	姿勢を美しく整えながら柔軟性を高めしなやかなカラダを作ります。	不要
	バレエストレッチ	30分	40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
	青竹コンディショニング	30分	40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
	バランスコーディネーション	45分	40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
	 CENTERGY	30/45分	40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
	ボディシェイプ	30分	40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
格闘技	EASY ボクササイズ	30分	40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
	 fight	30/45分	40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
パワー	ラディカルパワー 	30/45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
ヨーガ	はじめてヨーガ	30分	40名	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	45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	45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	45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。	不要
シェイプ	ウォーターバグ	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	水の抵抗を利用して様々なジャンルの音楽に合わせて踊っていきます。