

2023年 3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	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
9:30 WEB リフレッシュストレッチ 山中 9:45~10:15		機能改善ヨガ 木村 9:15~10:00		WEB 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					
	WEB アキアタンヘル 義田 10:15~10:35	WEB Arm Master 義田 10:15~10:35		WEB くらくストレッチ 義田 10:30~11:00		かんたんエアロ 三宮 10:15~11:00					
11:00 リスムドレーニング 山中 10:30~11:00	アキアタンヘル 義田 10:30~11:00	WEB M groove 吉川 10:45~11:15		WEB ZUMBA 松本 11:15~11:45	PaD BEAT 股本 10:30~11:00			WEB はじめてヨーガ 近藤 11:00~11:30	PaD BEAT スタッフ 11:15~11:45	ホテイクンティショニング 山家 11:00~11:30	
AB Master 義田 11:30~11:50		WEB 姿勢美人ヨーガ 稲雲 11:30~12:15	ウォーターシェイプ 近石 11:30~12:00		WEB ZUMBA 松本 11:15~11:45	HiP Master 近石 11:15~11:35		WEB パワーヨーガ 近藤 11:45~12:30		WEB ZUMBA 山家 11:45~12:30	
12:00 Fight Master 義田 12:00~12:30				ローインパクト 草薙 12:00~12:45		Poleコンティショニング 義田 11:45~12:15					
13:00 WEB ゆったりヨーガ 近藤 13:00~13:45		CENTERGY 近石 12:30~13:15		Body Master 股本 13:00~13:30		キレイになるヨーガ 野上 12:30~13:15	アキアタンヘル 近石 12:30~13:00				
14:00 WEB パワーヨーガ 近藤 14:00~14:45		ZUMBA 唐渡 13:30~14:15		CENTERGY 北原 13:45~14:30		fight 前田 13:30~14:00		WEB ローインパクト 山根 14:00~14:45			
		Poleコンティショニング 義田 14:30~15:00			アキアタンヘル 股本 14:15~14:45	CENTERGY 近石 14:15~14:45			バランスコーディネーション 山根 15:00~15:45		
16:00 ブレインキッズ 3歳-5歳クラス 16:15~17:05											
17:00 ブレインキッズ 5歳-9歳クラス 17:15~18:05											
18:00 ブレインキッズ 高学年クラス 18:15~19:05											
19:00 Body Master 前田 19:30~20:00											
20:00 WEB fight 北原 20:15~21:00	アキアタンヘル 大北 19:45~20:15	CENTERGY 近石 19:30~20:15		ラティカルパワー Kazunari 19:30~20:00	PaD BEAT 大北 19:45~20:15	パワーカーディオ 北原 19:45~20:30	AQA ZUMBA 楠本 19:45~20:15				
		WEB fight 北原 20:30~21:00		WEB fight 前田 20:15~21:00							
21:00 M CENTERGY 北原 21:15~21:45		WEB fight 北原 21:15~21:45		ZUMBA 松本 21:15~22:00		ZUMBA 楠本 20:45~21:30					
						リリースストレッチ 楠本 21:40~22:10					
22:30トレーニング終了 (23:00閉館)											
20:30トレーニング終了 (21:00閉館)											
19:30トレーニング終了 (20:00閉館)											

**INFORMATION**

スケジュール上にて「WEB」マークのプログラムが予約対象プログラムとなります。  
WEB予約対象プログラムは参加予約、キャンセル共にプログラム開始時刻の**60分前**までとなります。お間違いないようお願いいたします。  
※WEB予約システムのご利用は下記QRコードよりお願いいたします。  
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。

 ⇄ 予約用QRコード

~プログラム定員~






**スタジオ : 35名 プール : 30名**

- ・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**プログラム開始時刻以降**のご参加・途中退会はご遠慮ください。
- ・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	【営業時間】 平日 9:00~23:00 土曜日 10:00~21:00 日・祝日 10:00~20:00
担当者	香川県丸亀市田村町1238番地 TEL: 0120-992-386
開始時間	

## - 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	かんたんエアロ	45分		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	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
ダンス	 M groove	30分	35名	様々なダンスの要素を取り入れ、明るく楽しい音楽で思いっきりカラダを動かしましょう！	必要
	 ZUMBA FITNESS	30/45分	35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	45分	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
コンディショニング	らくらくストレッチ	30分	35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
	リフレッシュストレッチ	30分	35名	ゆっくりと丁寧にカラダを少しずつ伸ばして動きやすいカラダに整えていきます。	不要
	リリースストレッチ	30分	35名	筋膜リリースで筋肉の柔軟性を引き出し関節の可動域を広げていきます。呼吸も整え自律神経の調整もしていきます。	不要
	リズムトレーニング	30分	35名	ストレッチから始まり簡単な筋トレと音楽に合わせてカラダを動かしていきます。	必要
	Poleコンディショニング	30分	35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
	バランスコーディネーション	45分	35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
	 M CENTERGY	30/45分	35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
	ポティコンディショニング	30分	35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。	必要
技闘格	 M 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	35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
ヨガ	はじめてヨガ	30分	35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
	機能改善ヨガ	45分	35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
	ゆったりヨガ	45分	35名	内側から静かに呼吸と身体を感じ、ポーズを深めていきます。集中力を高め、心と体の安定を導いていくヨガです。	不要
	キレイになるヨガ	45分	35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
	姿勢美人ヨガ	45分	35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
	パワーヨガ	45分	35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

### スタジオ

ジャンル	プログラム名	時間	定員	特徴	シューズ
Fun Fan Master	 AB Master	20分	35名	オナカにフォーカスし腹筋の筋力UP、スッキリしたウエスト周りを目指す自重トレーニングプログラム！	必要
	 Hip Master	20分	35名	お尻にフォーカスし、ヒップUP、たるみ防止を目指し、下半身もバランス良くシェイプアップ！	必要
	 Arm Master	20分	35名	腕にフォーカスしキレイでしなやかな腕・肩周りを目指すプログラム。気兼ねなく半袖シャツ、ノースリーブを！	必要
	 Body Master	30分	35名	オナカ・お尻・腕をバランス良くトレーニングができるプログラム。短時間集中型の方へオススメ！	必要
	 Fight Master	30分	35名	パンチの基本動作を習得しながら、音楽に合わせて楽しくストレス解消をしていきます！	必要

### 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。
	 PaDo BEAT	30分	30名	パドビーを使用して上半身を中心に筋力アップシェイプアップを目指します。
	AQA  ZUMBA FITNESS	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。