

2024年 7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 <b>WEB</b> 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		<b>WEB</b> 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		<b>WEB</b> HIP Master 義田 10:15~10:35		<b>WEB</b> つらくストレッチ 義田 10:30~11:00		かんたんエアロ 三宮 10:15~11:00					
リスムドレーニング 山中 10:30~11:00		アクアタフヘル 義田 10:30~11:00		かんたんジャンプスタンプ 稲薺 10:45~11:15		ウォータージェイブ 近石 10:45~11:15					
11:00 <i>Arm Master</i> 義田 11:30~11:50		<b>WEB</b> 姿勢美人ヨガ 稲薺 11:30~12:15		<b>ZUMBA</b> 松本 11:15~11:45		ウォータージェイブ 殿本 11:15~11:45		<b>WEB</b> ゆったりヨガ 近藤 11:00~11:45		ポテコンティジョニング 山家 11:00~11:30	
12:00 <i>Fight Master</i> 義田 12:00~12:30		CENTERGY 近石 12:30~13:15		ローインパクト 草薺 12:00~12:45		Poleコンティジョニング 義田 11:45~12:15		<b>WEB</b> パワーヨガ 近藤 12:00~12:45		<b>WEB</b> <b>ZUMBA</b> 山家 11:45~12:30	
<b>WEB</b> ゆったりヨガ 近藤 13:00~13:45		<b>ZUMBA</b> 唐渡 13:30~14:15		<i>Body Master</i> 殿本 13:00~13:30		キレイになるヨガ 野上 12:30~13:15		アクアタフヘル 近石 12:30~13:00			
<b>WEB</b> パワーヨガ 近藤 14:00~14:45		CENTERGY 北原 13:45~14:30		<b>PaD&amp;BEAT</b> 殿本 14:15~14:45		Flight Master 義田 13:30~14:00		<b>WEB</b> ローインパクト 玉木 13:15~14:00			
15:00		Poleコンティジョニング 義田 14:30~15:00		CENTERGY 近石 14:15~14:45		コンティジョニングストレッチ 玉木 14:15~15:00					
16:00										Pole & ピラティス Kazuko 16:00~16:45	
17:00 ブレインキッズ 3歳~5歳クラス 16:30~17:20										CENTERGY Chiharu 17:00~17:45	
18:00 ブレインキッズ 5歳~9歳クラス 17:30~18:20										Fight Master 長尾 17:00~17:30	
19:00										かんたんエアロ Chiharu 18:00~18:30	
CENTERGY 北原 19:30~20:15		ラディカルパワー 北原 19:30~20:15		ピラティス Kazuko 19:30~20:00				ディスコワールド 田井 18:45~19:30			
		CENTERGY 北原 20:30~21:00		<b>ZUMBA</b> MUKU 20:00~20:30		Fight Master 長尾 20:00~20:30		AQZ ZUMBA MUKU 19:45~20:15			
パワーカーディオ 北原 20:30~21:00		CENTERGY 北原 20:30~21:00		<b>fight</b> 北原 20:15~21:00		<b>WEB</b>					
<b>WEB</b> <b>fight</b> 北原 21:15~21:45		ポテコンティジョニング 山家 21:15~22:00		<b>ZUMBA</b> 松本 21:15~22:00		<b>WEB</b>					
22:00						<b>ZUMBA</b> MUKU 20:45~21:30					
						リリースストレッチ MUKU 21:40~22:10					
										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)	
										22:30トレーニング終了 (23:00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。



⇄予約用QRコード  
~プログラム定員~  
**スタジオ：45名 プール：30名**





- 表記内容
- ・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・途中退回はご遠慮ください。  
・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


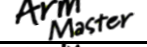

<b>プログラム名</b>	【営業時間】
<b>担当者</b>	平日 9:00~23:00
<b>開始時間</b>	土曜日 10:00~21:00
	日・祝日 10:00~20:00
	香川県丸亀市田村町1238番地
	TEL: 0120-992-386

## - 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	45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。	必要
	ローインパクト	45分	45名	かんたんエアロに比べて動きの種類が増え、方向転換がかわります。	必要
ステップ	はじめてステップ	30分	45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	かんたんジャズダンス	30分	45名	ジャズの基礎から始めて、簡単なステップを組み合わせて楽しく踊るプログラムです！	必要
	 ZUMBA FINEST	30/45分	45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	45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	45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	45名	ゆっくりと丁寧にカラダを少しづ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	45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	45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	45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
	コンディショニングストレッチ	45分	45名	呼吸を意識した筋トレやストレッチでココロとカラダを整えていきます。	不要
	 M GROUP CENTERGY	30/45分	45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
	ボディコンディショニング	30分	45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
	ピラティス	30分	45名	身体の深部に意識を向け正しく動かすことにより心と身体、精神を調和させながら身体を整えていきます。	不要
格闘技	 M GROUP fight	30/45分	45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 	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
ヨーガ	はじめてヨーガ	30分	45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	45分	45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
	ゆったりヨーガ	45分	45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
	キレイになるヨーガ	45分	45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	45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	45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	45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	45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	45名	腕にフォーカスしキレイでしなやかな腕・肩周りを狙うプログラム。気兼ねなく半袖シャツ、ノースリーブを！	必要
	 Body Master	30分	45名	オナカ・お尻・腕をバランスよ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	45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	音楽に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。
	 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 	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。