

上尾メディカルフィットネスセンター 教室スケジュール

	月		火		水		木		金		土	
	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール
	9:45~ ラジオ体操		9:45~ ラジオ体操		9:45~ ラジオ体操		9:45~ ラジオ体操		9:45~ ラジオ体操		9:45~ ラジオ体操	
10時		10:00~10:45 アクアピクス ★★★ 永井		10:00~10:30 ハツツ水中運動 ★ 馬場		10:00~10:45 水中機能改善 からだツキアア ★ 秋間		10:00~10:45 ふみふみADW ★★ 岸		10:00~10:30 肩こり改善教室 ★ 松田	10:00~10:45 リハビリ トレーニング教室 ★★ 長瀬	10:00~11:00 ロコモコース [水中運動] (事前申込)
11時	11:10~11:30 骨盤体操 ★ 秋間		11:10~11:30 体幹エクササイズ ★★ 小林	11:00~11:45 ゆっくり 水中運動 ★ 寺坂	11:10~11:30 はじめてエアロ ★ 馬場		11:10~11:30 腹筋体操 ★ 寺村	11:00~11:45 泳法教室 (初心者クラス) 岸	11:10~11:30 体幹エクササイズ ★ 牛島・大山	11:00~11:20 ストレッチ教室 ★ 桑原	11:15~12:00 4泳法 (中級クラス) 岸	
12時	11:45~12:30 ボディ シェイプ ★★ 秋間		11:45~12:15 メディカル 講習会 (第2・4週)		11:45~12:30 Let's 脂肪燃焼 ★ 太田		11:45~12:45 セルフケア ヨガ ★ 宮本		11:45~12:30 リズムファイト (キック編) ★★ 牛島 (第2・4週)		11:30~12:30 ロコモコース [体 操] (事前申込)	
13時											12:45~13:15 24式太極拳 ★ 松田	
14時		14:00~14:30 水中歩行 & ジョギング ★ 江原		14:00~14:30 アクアミット ★ 寺坂		14:00~14:30 水中 体幹エクササイズ ★ 小林		14:00~14:30 水中運動 ★ 寺村		14:00~14:45 アクアピクス ★★★ 永井		14:00~14:30 4泳法 桑原
15時	介護予防通所 リハビリテーション		介護予防通所 リハビリテーション		介護予防通所 リハビリテーション		介護予防通所 リハビリテーション		介護予防通所 リハビリテーション			上尾市元気 アップ教室
16時	16:10~16:30 ストレッチボール ★ 小林		16:10~16:30 セラバンド教室 ★ 柳		16:10~16:40 水中ウォーキング ★ 熊谷	16:10~16:30 関節痛予防・改善 ★ 加賀美		16:15~16:35 Rストレッチ ★ 牛島		16:45~17:30 リズムファイト (キック編) ★★★ 牛島		プール16:00 閉館
17時	17:00~17:20 ラダー運動 ★ 和久井		17:00~18:00 セルフケア ヨガ ★ 宮本		17:00~17:20 けいらくピクス ★ 秋間	17:00~17:20 パラスボール ★ 馬場		18:00~18:30 4泳法 寺坂				
18時	18:30~19:15 ジュニアフィットネス 長瀬・八鍬	18:00~18:30 ダイエットHI 寺坂						18:30~19:15 ジュニアフィットネス 長瀬・八鍬				



ベーシックプログラム ベーシックプールプログラム 運動強度：★やや楽である ★★ややきつい ★★★きつい
 チャレンジプログラム(有料:540円) コース(事前申込)プログラム ※【月-金】9:30-12:00・13:30-16:00は介護予防通所リハビリテーションと共用となります。

会員種別	月会費		医学管理	入会金 事務手数料
	一般会員	家族会員		
一般会員	¥9,000 ¥9,720(税込)	¥8,500 ¥9,180(税込)	任意	入会金 ¥3,240 事務手数料 ¥2,160
メディカル会員	¥5,000 ¥5,400(税込)	¥4,500 ¥4,860(税込)	上尾メディカル クリニックで生活 習慣病の治療を 行う方	
シニア会員 (70歳以上)	¥4,000 ¥4,320(税込)	¥3,500 ¥3,780(税込)		

※メディカル・シニア会員は毎月上尾市(加川)で医学管理をされている方が対象となります。
 当月の運動処方がない場合は、一般会員の月会費となります。

【営業日】月～金曜日 9:30～20:00 【休館日】日曜日・祝祭日
 土曜日 9:30～17:00

上尾メディカルフィットネスセンター
 〒362-0021 埼玉県上尾市原市 3133 TEL:048-720-2729

NEW 「ラダー運動」 ベーシックプログラム

月曜日17:00～17:20 (ジム)

ラダーとは、色々なステップで梯子を進んでいく運動です。様々なステップを踏むことで、バランス・筋力を向上させることができます。簡単なステップから難しいステップを行うので動きながら頭の体操にもなります。ぜひお試しください！
 担当:和久井 勇志(理学療法士)

NEW 「セラバンド教室」 ベーシックプログラム

火曜日16:10～16:30 (ジム)

セラバンドとは、ゴム状のチューブが伸びたり縮んだりする力を利用して行う運動です。気になる二の腕やお腹回りなどを引き締める運動を行います。のびのび身体を動かして健康になりましょう！！皆様お待ちしております。
 担当:柳 祐介(理学療法士)

NEW 「水中ウォーキング」 ベーシックプールプログラム

水曜日16:10～16:40 (プール)

水の抵抗を利用しながら運動を行っていきます。水中では関節の可動域が広がり筋肉もリラックスしています。その状態で体を動かすことにより陸上では難しい動作もでき身体にはとても効果的です。痛みのある方・無い方も特に問題ありませんのでぜひお試しください。
 担当:熊谷 芳章(理学療法士)

NEW 「けいらくピクス」 ベーシックプログラム

水曜日17:00～17:20 (ジム)

東洋医学の経絡を意識しながら心地よい音楽に合わせて軽く楽に行う有酸素運動です。運動強度は軽めなので立位が困難な方は椅子に座ったままでも可能です！どなたでもできる動きなので一緒にジワッと汗をかきましょう！
 担当:秋間 亜希子(健康運動指導士)

NEW 「関節痛予防・改善教室」 ベーシックプログラム

木曜日16:10～16:30 (ジム)

普段の生活や運動中に関節痛のある方、または予防的に運動を行いたいという方を対象にストレッチやトレーニングを行っていきます。各回毎に目的を絞ってその関節を中心に器具を使いながらトレーニングを行います。
 担当:加賀美 諒(理学療法士)

NEW スタッフ紹介 4月より勤務しております大山 洋子と申します。身長は少し大きめの173cmでスポーツはクラシックバレエや水泳、バレーボール等色々なジャンルにチャレンジしてきました。仕事は以前、フィットネスクラブや老人ホームでのグループレッスン、個人宅でのパーソナルトレーニング等を行ってまいりました。皆様と沢山お話をしながら楽しく、より効果的な運動をお伝えしていければと思います。宜しくお願致します。(健康運動指導士)

500円 チャレンジプログラム(有料)

ご利用前にフィットネス受付にてお申し込みください。
1回 540円(税込) お得な回数券もご用意しております。

おすすめチャレンジプログラムを一部紹介！ぜひご参加ください
NEW Let's 脂肪燃焼 担当:太田 篤(理学療法士)
 (水)11:45～12:30

脂肪を燃焼させるには?? ①筋肉量を増やすこと②有酸素運動を行うことが重要となります。筋肉量を増やし代謝量を上げ有酸素運動を行うことで更に脂肪燃焼効果が上がります。このレッスンでは筋力トレーニングと有酸素運動を織り交ぜて行っていきます。一緒にダイエットしましょう！

セルフケアヨガ 担当:宮本
 (火)17:00～18:00 / (木)11:45～12:45

生活の中で活かせる方法を多数ご紹介。「学びたい」「知りたい」意識が強い方におススメです。簡単なセルフマッサージ、ストレスフリーになる姿勢指導、女性のお話等々多角的な視点からケアを行うクラス。運動量は少ないのにきれいなボディラインへ導きます。体力に全く自信のない方もご参加いただけます。

リズムファイト 担当:牛島
 ボクシング編 (第2・4金)11:45～12:30
 キックボクシング編 (金)16:45～17:30

ボクシングとエクササイズを組み合わせたもので、音楽をかけながら行うことができる為、エクササイズ感覚で楽しめるのが魅力です。ウォーキングの約3倍の消費カロリーがあるため、短時間で効果的にダイエットもできます。多くの仲間と楽しくすすめていきましょう！

アクアピクス 担当:永井
 (月)10:00～10:45 / (金)14:00～14:45

当施設でのレッスンも10年目を迎えます！！アクアピクスはダイエットに効果的で消費カロリーも多いので長時間の有酸素運動やキツイ筋トレなどが苦手な方におすすめです。

ふみふみADW(アィ) 担当:岸 (木)10:00～10:45
 水の特性により、自分の持っている筋力・体力と同等の抵抗が得られるため、目的意識を持って、高齢者からアスリートまで誰もが「効いた達成感・ヤッタ感」を感じられ、自分なりの効果が得られます。まさに「痩せるためのアクアウォーキング」です。膝や腰に負担がかからないので、どなたでもご参加いただけます。

4泳法(中級クラス) 担当:岸 (土)11:15～12:00
 対象:クロール・背泳ぎが25m泳げる方
 内容:1週目/クロール・背泳ぎの泳力養成・ドリル練習
 2週目/バタフライ導入(初めての方もOK)
 3週目/平泳ぎの導入(初めての方もOK)
 4週目/4泳法(個人メドレー)の泳力養成