

# CLUB BEAUX

# プログラム タイムスケジュール PROGRAM TIME SCHEDULE

2016年  
11月・12月

	月曜日 MON		火曜日 TUE		水曜日 WED		木曜日 THU		金曜日 FRI		土曜日 SAT		日曜日 SUN	
10:00	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	スタジオ	プール
10:30~11:00	★ 太極舞 角谷		10:20~10:50 ラジオ体操&青竹 富田		10:45~11:30 ★ 高松 ピラティス45		★ 有田 身体改善 ヨガ		10:30~10:50 ストレッチポールTR 重村				10:30~11:10 ★ 毛利 ボディメイク ヨガ	★ 毛利
11:00	★ 清水 肩甲骨エクササイズ		★ 漆本 はじめて エアロ40				★ 毛利 かんたん ステップ		★ 山成 はじめて パレトン45					★ 重村 スタッフと歩こう 500M
11:10~11:30			11:00~11:40		11:45~12:05		★ 佛崎 BOSU ポス		★ 重村 お腹集中トレ		11:40~12:00 ストレッチポール 重村			11:30~12:00
11:40~12:10	★ 毛利 ストレッチヨガ		11:50~12:10		12:20~12:40		★ 佛崎 からだリセット		★ 重村 スィム ワンポイント		★ 重村 お腹集中トレ			★ 重村 はじめてスィム
12:00	★ 富田 フィンで泳ごう		※奇数日 ヌーボーウォーキング ※偶数日 ミットウォーキング		12:45~13:05		★ 金子 アクア エクササイズ		★ 重村 スィム ワンポイント		★ 岩永 スィム ワンポイント		13:00~13:30 ★ 重村 スィム ワンポイント	
12:30~13:00			12:30~13:00		13:30~14:10		★ 岩永 Kick & ボクササイズ		★ 今井 ストレッチポール		★ 今井 ストレッチポール		13:45~14:15 ★ 重村 ◎流水	
13:00	★ 富田 パレトン45		★ 近森 フラダンス		★ 毛利 フィットネスフラ		★ 角谷 Enjoy エアロ		★ 富田 アンチエイジング ヨガ		★ 富田 ファンクショナル 30		★ 重村 Enjoy エアロ	
13:30~14:15	★ 富田 パレトン45		★ 近森 フラダンス		★ 角谷 フィットネスフラ		★ 角谷 Enjoy エアロ		★ YOKO アンチエイジング ヨガ		★ 富田 ファンクショナル 30		★ 重村 Enjoy エアロ	
14:00	★ 川西 ピラティス40		★ 毛利 かんたん ステップ		15:00~15:30		★ 岩永 アクアピクス		★ 重村 ゴルフ ボディメイク		★ 重村 ゴルフ ボディメイク		★ 今井 ボールEX	
14:25~15:05	★ 川西 ピラティス40		★ 毛利 かんたん ステップ		15:10~15:40		★ TELU アクアピクス		★ 重村 ゴルフ ボディメイク		★ 重村 ゴルフ ボディメイク		★ 今井 ボールEX	
15:00	★ 岩永 ゴルフ スイングチェック		★ 岩永 はじめてクロール		18:30~19:00		★ 富田 チャレンジ 4泳法		★ 重村 ゴルフ ボディメイク		★ 重村 ゴルフ ボディメイク		★ 今井 ボールEX	
15:15~15:55	★ 岩永 ゴルフ スイングチェック		★ 岩永 はじめてクロール		18:30~19:00		★ 富田 チャレンジ 4泳法		★ 重村 ゴルフ ボディメイク		★ 重村 ゴルフ ボディメイク		★ 今井 ボールEX	
18:30~18:50	★ 重村 BOSU ポス		★ 今井 肩甲骨エクササイズ		★ Chihiro ジャイロキネシス® & ストレッチ		★ 富田 チャレンジ 4泳法		★ 重村 ゴルフ ボディメイク		★ 重村 ゴルフ ボディメイク		★ 今井 ボールEX	
19:00	★ 清水 BOSU ポス		★ 今井 肩甲骨エクササイズ		★ Chihiro ジャイロキネシス® & ストレッチ		★ 富田 チャレンジ 4泳法		★ 重村 ゴルフ ボディメイク		★ 重村 ゴルフ ボディメイク		★ 今井 ボールEX	
19:00~19:40	★ 清水 はじめて エアロ40		★ 沖本 ズンバ 40		★ Chihiro バレエ45		★ MAYU バランスUP ヨガ		★ 重村 ダンス エクササイズ		★ 重村 ダンス エクササイズ		★ 佛崎 卓球 サークル	
19:50~20:40	★ 清水 はじめて エアロ40		★ 沖本 ズンバ 40		★ Chihiro バレエ45		★ MAYU バランスUP ヨガ		★ 重村 ダンス エクササイズ		★ 重村 ダンス エクササイズ		★ 佛崎 卓球 サークル	
20:00	★ 有田 パワーヨガ		★ 重村 ゴルフ スイングチェック		★ 重村 ランニング サークル		★ 金子 マット ピラティス		★ 重村 ファンクショナル		★ 重村 ファンクショナル		★ 佛崎 卓球 サークル	
20:00~20:30	★ 有田 パワーヨガ		★ 重村 ゴルフ スイングチェック		★ 重村 ランニング サークル		★ 金子 マット ピラティス		★ 重村 ファンクショナル		★ 重村 ファンクショナル		★ 佛崎 卓球 サークル	
21:00	★ 有田 パワーヨガ		★ 重村 ゴルフ スイングチェック		★ 重村 ランニング サークル		★ 金子 マット ピラティス		★ 重村 ファンクショナル		★ 重村 ファンクショナル		★ 佛崎 卓球 サークル	

※プログラム名の☆印は外部講師です。ビュークススタッフ担当のプログラムは予告なく、担当者が変更となる場合がございます。

## スタジオプログラム

クラス名	時間	難度	強度	内	容
------	----	----	----	---	---

### ●「エアロビクス系」～心肺機能向上、脂肪燃焼効果があります～

はじめてエアロ	40分	★	★	音楽に合わせて歩くことから始めます。基本動作を中心に行いますので、初めての方にもオススメです。
Enjoyエアロ	40分	★	★★	脂肪燃焼や心肺機能の向上、エアロビクスの色々な動きを楽しむクラスです。
かんたんステップ	30分	★	★	ステップの基本動作を中心に脂肪燃焼と心肺機能の向上を目的としたクラスです。
はじめてバレトン45	45分	★	★	バレエならではの優雅な手足の動きを楽しみながら、普段意識しづらいお尻やハムストリングスなどを引き締めていきます。
バレトン45		★	★★	立ち行うピラティスと言われるくらい、体幹を意識しコアもしっかりと効いていきます。
ダンスエクササイズ	30分	★	★	ジャズ、ヒップホップ、ハウス、エアロビクスなど色々なジャンルのダンスを楽しめるクラスです。
ズンバ40	40分	★	★★	ラテン系音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。
Kick&ボクササイズ	40分	★	★★	音楽のついでにボクシングの動きを行います。筋力トレーニングの効果が代謝も上がり、身体が引き締まります。

### ●「コアトレーニング・バランス系」～引き締め効果・メンタル効果があります～

バレエ45	45分	★	★★	バレエの基本姿勢を意識しながら、綺麗な背中をつくりまします。クラシック音楽に合わせて体を動かし、心も優雅な気持ちになります。
からだリセット	30分	★	★	ボールなどの道具を使い、筋肉をほぐし整える事で骨格を本来あるべき位置にリセットします。体の歪み、姿勢改善されたい方におすすめです。
肩甲骨エクササイズ	20分	★	★	肩甲骨周辺を集中的に動かします。褐色脂肪細胞の働きで脂肪燃焼しやすい体を作ります。
ボールEX	20分	★	★	ソフトジムボールを使って全身のストレッチやトレーニングを行います。
BOSU ボス	20分	★	★	半球型の器具（ボス）を使い、バランスや筋力、柔軟性の向上を目指して様々なエクササイズを行います。
ボディシェイプ	20分	★	★★	スクワットや腹筋など自重でトレーニングを行います。全身の筋肉バランスを整えます。
お腹集中トレ	20分	★	★★	お腹を集中的にトレーニングしたい方におすすめのクラスです。
ゴルフ ボディメイク	30分	★	★	ゴルフをする為の体づくりや安定したスイングができるようにコンディショニング(調整)していきます。
ゴルフ スイングチェック	40分	★	★	ゴルフに必要なトレーニングや調整をスタジオで行い、ゴルフレンジで正しいスイングを意識してボールを打ちます。
ファンクショナル	20分	★	★★	身体を機能的に動かす(ファンクショナル)=無理なくスムーズに手足を動かす為のトレーニングを行います。マーカーやラダー等の道具を使用し、体の軸や左右バランスを意識して行います。
サーキット トレーニング	20分			
ボディメイクヨガ	40分	★	★★	ヨガの動きを通して、身体の機能改善を図ることを目指します。
身体改善ヨガ	50分	★	★★	ヨガの動きを通して、身体の調子を整えていくクラスです。
バランスUP ヨガ	50分	★	★★	安定性を鍛えるために必要な下半身の筋肉とコアマッスルに動きかけ、心身ともにバランス力を磨いて元気なカラダをつくりまします。
パワーヨガ	50分	★★	★★★	連続しているいろいろなポーズをとるのが特徴で立ったままのポーズが多く、運動量が多い今話題のヨガです。
マットピラティス	30分	★	★	胸式呼吸を用いて、体の奥の筋肉をしなやかに丈夫な筋肉に鍛えていきます。
ピラティス	40・45	★	★★	身体のコア(コア)の筋力を鍛えていき姿勢のゆがみを整え身体バランスを回復します。

### ●「リラクゼーション・ストレッチ系」～心身ともに癒されます～

太極舞	30分	★	★	太極拳、中国舞踊、気孔などがミックスされ五行陰陽をベースに作られたプログラムです。
ラジオ体操&青竹	30分			正しいラジオ体操で全身をほぐし、青竹で血行を促進させ、体調を整えます。
青竹15	15分			疲労回復や足のむくみ解消に効果があります。
ストレッチヨガ	30分	★	★	ヨガの要素を取り入れ呼吸に意識を向けたストレッチを行います。
しなやかヨーガ	40分	★	★★	柔軟で弾力に富んだ心と体作りを目指すクラスです。何ごとにも柔軟にとらえることができる軸のおった自分を引き出します。
アンチエイジングヨガ	40分	★	★★	アンチエイジングに深く関わりがある筋肉を鍛え、本来の姿勢を取り戻すことで内臓の動きや血液のリンパの流れを活発にします。
タイ式ヨガ 仙人体操	40分	★	★	ゆっくりとした呼吸に合わせてポーズを繰り返します。仙人の体操と呼ばれるヨガです。
リラックスヨガ	50分	★	★	アロマの香りでリラクゼーション効果を高め、呼吸法とヨガのポーズで心身ともに癒します。日頃の体の疲れを解きほぐしましょう。
ジャイロキネシス®&ストレッチ	30分	★	★	ジャイロとは「円、らせん」を意味し、リズミカルな呼吸に合わせて曲線的な動きでインナーマッスル、シードセンター(丹田)、アウトマッスル、骨、内臓まで体のすべての繋がりを感じながら動きます。
フラダンス	30分	★	★	無理なく踊れるフラダンスです。フラダンスの基礎を身につけます。
フィットネスフラ	30分	★	★	上半身を引き上げて踊ることで腹筋・背筋が強化され、姿勢改善が期待できます。
ストレッチボール	20分			固まってしまった筋や関節をストレッチボールを使い、解きほぐすクラスです。
ストレッチボールTR	20分			ストレッチボールに乗り、深い呼吸やお腹の内側を意識したバランスエクササイズを行うクラスです。

## プールプログラム

クラス名	時間	難度	強度	内	容
------	----	----	----	---	---

### ●「スイミング系」～泳ぎを習得していきます～

はじめてスイム	15分			水に慣れることから始めます。泳ぎがまったく初めてな方でも安心です。
はじめてクロール	20・30	★	★	クロールの基礎を段階的に習得し、2.5M泳ぐ事を目指します。
はじめて背泳ぎ	20分	★	★	背泳ぎの基礎を段階的に習得し、2.5M泳ぐ事を目指します。
フィンで泳ごう	30分	★★	★★	フィンを足に装着し泳ぎます。水の中をいつもとは違うスピードで水中遊泳!
ロングスイム	30分	★★	★★★	長く泳ぐ事を目的としたクラスです。流れにそってゆっくりと泳ぎましょう。
チャレンジ4泳法	30分	★★	★★★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4つの泳ぎを中心に、長く泳いだり泳ぎを組み合わせたりしながら、水泳を楽しむクラスです。
スイムワンポイント	30分	★	★	泳ぎをよりスキルアップさせるためのアドバイスを行います。

### ●「アクア系」～脂肪燃焼効果・引き締め効果があります～

スタッフと歩こう 500M	30分	★	★	スタッフと一緒に500mという距離を設定してプールウォーキングをします。もちろん理想的な歩き方もスタッフが指導いたします。
ヌーボーウォーキング	30分	★	★★	「ヌーボー」という棒状の浮き具を使い、楽しくウォーキングを行います。バランスや引き締めに目的としたクラスです。
ミットウォーキング	30分	★	★★	アクアミットを使用してウォーキングを行います。水の抵抗を利用できるので筋力トレーニングの効果もあります。
アクアエクササイズ	30分	★	★★	水の抵抗を利用して、効果的なウォーキングやエクササイズを行います。
アクアピクス	30分	★	★★	水の特性を活かし音楽に合わせて行う水中エクササイズです。楽しめ、効率良く脂肪燃焼が行えるクラスです♪
ミュージックミット	30分	★	★★	アクアミットを使って水中で筋力トレーニングなどのエクササイズを行います。楽しめ、効率良く身体引き締めが行えるクラスです♪
流水	30分	★	★★	流水をおこす「フローマシン」を使用。流水を体を受けることで陸上の3倍のカロリーを消費します。身体に負担をかけずに行うことができるので、どなたでもご参加頂けます。

強度・難度

★→★★→★★★の順となります。

★印が0個～1個のクラスは初めての方にもおすすめのクラスです。

### ●ランニングサークル

第2・4火曜日 19:30～20:30

広島城周回コースを走ります。ランニングが初めてな方も大歓迎です。ウォーキングでの参加も可能です。参加される方は19:25までにランジにお集まりください。  
※雨天の場合は中止とさせていただきます。屋外シューズをご用意ください。  
※祝日は除く。参加費は無料です。

### ●ゴルフ スイングチェック

月曜日 15:10～15:50/火曜日 20:10～20:50

ゴルフレンジを使用したクラスです。安定した、正しいスイングができるように意識してボールを打ちます。初めにゴルフをする為のトレーニングとコンディショニング(調整)を行いますので、スタジオにお集まりください。  
※祝日は除く。参加費は無料です。

●安全上、プログラムの途中入場はご遠慮下さい。

●各クラスにより、人数を制限させて頂く場合がございます。ご了承下さい。

●各クラスは都合により内容変更、もしくは中止させていただく事もございますのでご了承下さい。

●上記のプログラムの他、お客様のニーズにお答え出来る多彩なパーソナル(マンツーマン指導)プログラムもご用意致しております。【30分/¥3,240(税込)】※お得なパーソナルセットもございます。  
【※パーソナル回数券4回¥10,800(有効期限有り)もご用意いたしております。】

クラブ ビュークス

〒730-0012

TEL 082(511)1010 広島市中区上八丁堀4-17-アバンビュー・グランドタワー3F

《営業時間》月～金 10:00～23:00/土 10:00～22:00/日・祝 9:00～20:00

《休館日》毎月1日・年末年始(12/30・31 1/1・2)夏季3日間