BEAUX プログラムスケジュール【4月2日～6月30日】

月曜日 Monday

スタジオ
- 10：30～11：00 太極舞 ★(10名) 角谷
- 11：15～11：35 骨盤エクササイズ ★高木 (14名)
- 11：50～12：30 ストレッチヨガ ★(14名) 妹尾
- 13：30～14：10 予約制 はじめてバレトン40（担当変更） ★～★★ 武内 (10名)
- 14：20～15：00 ピラティス40（担当変更） ★～★★ 川西 (14名)
- 15：10～16：00 ゴルフ スイングチェック ※ゴルフレンジ使用！ ★重村 (8名)
- 19：00～19：30 BOSUシェイプ30 ★～★★ (8名) 重村
- 19：40～20：25 ピラティス45（NEW） ★～★★(14名) 信田

プール
- 15：30～16：00 ステップUPスイム ★ 冨田 ※予約制となります
- 18：15～18：45 ◎流水 高木 ◎有料 1,100円(税込)

火曜日 Tuesday

スタジオ
- 10：20～10：50 ストレッチポール コアケア30 ★(14名) 妹尾
- 11：00～11：40 はじめてエアロ40 ★～★★(10名) 岸本
- 11：50～12：10 BOSU20 ボス (8名) ★ 佛崎
- 13：45～14：15 予約制 からだスムーズ30（NEW） ★～★★(14名) 武内
- 14：30～15：00 予約制 ステップ（担当変更） ★★(10名) 武内
- 18：30～18：50 ボディシェイプ ★重村(10名)
- 19：00～19：40 ズンバ40 ★★(10名) 沖本
- 19：50～20：40 ゴルフ スイングチェック ★ (8名) ※ゴルフレンジ使用！ 重村

プール
- 12：30～13：00 ミットウォーキング ★～★★ 冨田
- 15：10～15：40 クロール ★ 冨田

水曜日 Wednesday

スタジオ
- 10：45～11：30 ピラティス45 ★～★★ 川西 (14名)
- 11：45～12：05 バランスステップ20 ★(10名) 妹尾
- 13：15～13：35 BOSUシェイプ20 ★～★★(8名) 工川
- 13：50～14：30 骨盤調整ヨガ ★～★★(14名) 川西
- 14：50～15：30 卓球サークル ビュークス スタッフ
- 18：20～18：50 ストレッチポール コアケア30 ★(14名) 高木
- 19：00～19：45 はじめてバレトン45（NEW） ★～★★(10名) 信田
- 19：55～20：35 しなやかヨーガ（時間変更） ★～★★ (14名) HIROMI

プール
- 12：20～12：50 背泳ぎ ★ 冨田
- 14：45～15：15 流水ウォーク ★～★★ 工川
- 19：30～20：00 ミュージックミット ★～★★ 工川

木曜日 Thursday

スタジオ
- 10：30～11：20 予約制 身体改善ヨガ ★～★★ 有田 (14名)
- 11：30～12：10 予約制 はじめてバレトン40 ★～★★ 末久 (10名)
- 13：40～14：10 体幹トレーニング ★～★★ 川西 (14名)
- 14：20～15：00 エアロ40（担当変更） ★★(10名) 漆本
- 15：10～16：00 ゴルフ スイングチェック ※ゴルフレンジ使用！ ★藤井(礼) (8名)
- 18：30～18：50 リラックスストレッチ（時間変更） ★(14名) 工川
- 19：00～19：45 ピラティス45（NEW） ★～★★(14名) 藤井
- 19：55～20：40 エアロ45（時間変更） 藤井 ★★(10名)

プール
- 12：30～13：00 ヌーボーウォーキング ★～★★ 高木
- 15：20～15：50 スイムワンポイント ★ 工川

金曜日 Friday

スタジオ
- 10：20～10：45 フットケア＆ラジオ体操 ★(14名) 妹尾
- 11：00～11：45 予約制 姿勢改善45（NEW） ★ 川西 (14名)
- 13：30～14：00 ストレッチポール コアケア30 ★(14名) 冨田
- 14：10～14：50 ストレッチヨガ ★ (14名) 妹尾
- 18：40～19：00 からだスムーズ20 ★～★★重村(14名)
- 19：15～19：35 BOSU20 ボス ★(8名) 高木
- 19：50～20：30 からだセルフケア（NEW） (14名) ★ 佛崎

プール
- 12：10～12：30 平泳ぎ
- 12：35～12：55 バタフライ ★ 冨田
- 15：10～15：40 ミュージックミット ★～★★ 工川

土曜日 Saturday

スタジオ
- 14：00～14：20 予約制 スイングストレッチEX（時間変更） ★ 重村 (8名)
- 14：30～15：15 予約制 はじめてエアロ45（時間変更） ★～★★(10名) 藤井
- 15：25～16：05 しなやかヨーガ（時間変更） ★～★★(14名) HIROMI
- 17：30～18：10 卓球サークル ビュークス スタッフ

プール
- 13：00～13：30 スイムワンポイント ★工川
- 13：40～14：10 フィンスイム ★工川
- 18：00～18：30 ヌーボーウォーキング ★～★★ 佛崎

日曜日 Sunday

スタジオ
- 10：30～11：20 ボディメイクヨガ ★～★★(14名) 毛利
- 14：00～14：30 予約制 ステップ ★★(10名) 縄手
- 14：45～15：15 予約制 からだスムーズ30 ★～★★(14名) 重村
- 15：30～16：00 予約制 ストレッチポール コアケア30 ★(14名) 工川
- 16：15～17：05 予約制 ゴルフ スイングチェック ★(8名) 藤井(礼) ※ゴルフレンジ使用！

プール
- 11：30～12：00 ウォーキング＆アクアEX ★～★★ 工川
- 12：10～12：40 スイムワンポイント（NEW） ★ 工川

【予約制プログラムについて】
※予約制プログラムは、必ずご予約ください。
プログラム開始3日前12時から、当日プログラム開始の30分前まで受付けます。
（受付時間：平日12：00-22：00　土・日・祝12：00-20：00）
※予約制プログラムは、1日1つのみ予約可能です。

★印は運動強度　★が0～1つのクラスは初めての方にオススメです。

スタジオプログラム

●「エアロビクス系」～心肺機能向上、脂肪燃焼効果があります～

クラス名	時間	強度	内容
はじめてエアロ	40・45	★～★★	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。
エアロ	40・45	★★	エアロビクスに慣れてきた方、音楽に合わせて楽しく動きましょう。
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。
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。
はじめてバレトン	40分 / 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。立って行うピラティスと言われるくらい、体幹を意識しコアにもしっかりと効いていきます。

●「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～

クラス名	時間	強度	内容
体幹トレーニング	30分	★～★★	体幹を中心とした自重トレーニングを行います。正しい姿勢を維持するために背中や肩甲骨周りの筋力トレーニングも行います。しなやかで柔軟性のある体を目指しましょう！！
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。
からだセルフケア	40分	★	どなたでも簡単に自分自身で体を整える方法をお伝えします。
からだスムーズ	20分 / 30分	★～★★	体を機能的に動かすこと、無理なくスムーズに手足を動かす為のストレッチやトレーニングを行います。思いのままに操れる体を取り戻していきます。
骨盤エクササイズ	20分	★	骨盤・股関節を中心にストレッチやエクササイズで左右差や筋バランスを整えるクラスです。
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組み合わせたクラスです。
ＢＯＳＵ　シェイプ	20・30	★～★★	ボスを使ったバランストレーニングと引き締め効果の高いエクササイズを組み合わせたクラスです。
ゴルフスイングチェック	50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。
骨盤調整ヨガ	40分	★～★★	骨盤を正しい位置に調整し、姿勢のゆがみを整え、身体のバランスを回復させます
ボディメイクヨガ	50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。
ピラティス	40分 / 45分	★～★★	深い呼吸を行い、骨と関節を正しい位置にコントロールすることで動きやすい体に導きます。体のコアの筋力を鍛えて、ゆがみを整え身体バランスの回復を目指します。
バランス　ステップ20	20分	★	ステップ台を使用した昇降運動と自重トレーニングで下肢の筋力を強化します。片脚立ちの安定性を高めます。
スイングストレッチエクササイズ	20分	★	スイングストレッチを使い、骨盤の歪みや肩甲骨の動きを調整し、良い姿勢が続くようにエクササイズを行います。
姿勢改善	45分	★	姿勢を整えるためのストレッチやエクササイズを行います。どなたでもご参加頂けます。

●「リラクゼーション・ストレッチ系」～心身ともに癒されます～

クラス名	時間	強度	内容
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。
フットケア&ラジオ体操	25分	★	フットケアで血行を促進させます。ラジオ体操で全身運動を行います。
ストレッチヨガ	40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。初めての方でも参加しやすいクラスです。
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軸のとおった自分を引き出します。
ストレッチポールコアケア	30分	★	ストレッチポールを使用し、固まった筋肉や関節をゆるめ、正しい姿勢を維持できるようにエクササイズを行うクラスです。
リラックス　ストレッチ	20分	★	全身のストレッチをゆっくりと行います。ご自身の体に合わせて柔軟性を高めていきます。

【クラブ　ビュークス公式ライン】
プログラム代行や祝日プログラムスケジュールなどを配信しています。

プールプログラム

●「スイミング系」～泳ぎを習得していきます～

クラス名	時間	強度	内容
クロール	30分	★	クロールの基礎を段階的に習得し、２５M泳ぐ事を目指します。
背泳ぎ	30分	★	背泳ぎの基礎を段階的に習得し、２５M泳ぐ事を目指します。
平泳ぎ	20分	★	平泳ぎの基礎を段階的に習得し、２５M泳ぐ事を目指します。
バタフライ	20分	★	バタフライの基礎を段階的に習得し、２５M泳ぐ事を目指します。
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。
ステップUPスイム	30分	★	４泳法のアドバイスはもちろん、ターンやスタートなどスムーズに泳ぐための練習を行います。
フィンスイム	30分	★	足ひれ（フィン）を使うことでキック力の強化や泳ぎのスピードを体感いただけます。

●「アクア系」～脂肪燃焼効果・引き締め効果があります～

クラス名	時間	強度	内容
ウォーキング&アクアEX	30分	★～★★	水中ウォーキングを中心に道具を使用した水中エクササイズを行います。水の抵抗を利用して、体に負担なくトレーニングができます。
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を目的としたクラスです。
ミットウォーキング	30分	★～★★	アクアミットを使って水中ウォーキングを行います。水の抵抗を利用して、効果的にエクササイズを行います。
流水ウォーク	30分	★～★★	流水マシンを使用して、流れのあるプールでウォーキングをします。流れに向かって歩くことで、バランス感覚が身につきます。
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【有料￥1,100】	30分		流水をおこす「フローマシン」を使用。流水を体に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　★→★★の順となります。
★印が０個～１個のクラスは初めての方にオススメのクラスです。

●ゴルフ　スイングチェック

月曜日　15：10～16：00
火曜日　19：50～20：40
木曜日　15：10～16：00
日曜日　16：15～17：05

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。

●卓球サークル

水曜日　14：50～15：30
土曜日　17：30～18：10

ビュークススタッフと一緒に楽しく卓球をしましょう。
卓球経験がある方もない方も、どなたでもご参加頂けます。
※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/￥3,300（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￥11,000（税込）※ご用意いたしております。（有効期限40日間）】

《休館日》　毎月１日・年末年始（12/30～1/2）夏季３日間

〒７３０－００１２
広島市中区上八丁堀4-1ｱｰﾊﾞﾝﾋﾞｭｰｸﾞﾗﾝﾄﾞﾀﾜｰ３F

クラブ　ビュークス
ＴＥＬ　0120－35－8855

CLUB_BEAUX
【公式インスタグラム】