



CLUB ON THE PARK

エクササイズ アクティビティ スケジュール
2012年4月1日(日) ~ 2012年9月30日(日)

月	火	水	木	金	土	日
					8:00 - 8:45 モーニング ヨガストレッチ	
11:00 - 11:45 マット ピラティス	11:00 - 12:00 クラシックフラ <予約制>	11:00 - 11:30 レジスタンス トレーニング	11:00 - 11:30 アクア ウォーキング 11:30 - 12:00 スイミング		11:00 - 11:45 バレエスタイル	11:00 - 12:00 ヨガ <予約制>
14:00 - 14:45 サーキット トレーニング <予約制>	14:00 - 15:00 ボディー コンシャス	14:00 - 15:00 ヨガ <予約制>	14:00 - 14:45 マット ピラティス	14:00 - 14:45 アロマセラピー ストレッチ	14:00 - 15:00 トータルボディー コンディショ ニング <予約制>	14:00 - 14:45 レジスタンス トレーニング
					15:15 - 16:00 アクア エクササイズ	15:15 - 16:00 アクア エクササイズ
					17:00 - 17:45 マット ピラティス	
19:15 - 20:00 ボディー ストレッチ	19:15 - 20:00 エアロビクス		19:15 - 20:00 サーキット トレーニング <予約制>	19:00 - 20:00 ヨガ		

- ※ スケジュール・クラス担当・内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。
- ※ 皆様の安全のため、クラス開始から 15 分経過後の参加はご遠慮ください。
- ※ 水曜・日曜のヨガは 15 名、火曜のクラシックフラ、月曜・木曜のサーキットトレーニングは 12 名、土曜のトータルボディーコンディショニングは 8 名までの定員とし、それぞれ当日のご予約制とさせていただきます。
なお、定員になり次第受付終了となりますので ご了承ください。
- ※ 祝日のスケジュールに関しては、クラブコンシェルジュまでお問い合わせください。

パーク ハイアット 東京 クラブ オン ザ パーク
営業時間 午前 6 時～午後 10 時 TEL : 03 5323 3434 FAX : 03 5323 3439



CLUB ON THE PARK

プログラム内容

トレーニング

- レジスタンストレーニング** 筋肉に一定の負荷をかけながらトレーニングを行い、筋力および筋持久力を高めます。
- サーキットトレーニング*** 有酸素運動と筋強化運動を交互に繰り返す、持久力と筋力の増強を図ります。上級者向けのプログラムです。

フロアエクササイズ

- モーニングヨガストレッチ* ヨガの要素を取り入れた軽いストレッチで体をほぐします。初心者の方も楽しみいただけます。
- アロマセラピーストレッチ* 香りとストレッチの相乗効果で心身の安らぎを生み出します。
- バレエスタイル** クラシックバレエの基本動作をアレンジしたエクササイズで正しい姿勢としなやかな体づくりを目指します。
- クラシックフラ** ハワイアンミュージックに合わせた動きで心身を軽やかにほぐします。
- ヨガ** ヨガの基本を学びながら、心身のバランスを整えます。
- マットピラティス** 体幹(コア)を意識した運動で、美しい姿勢づくりを行います。

エアロビクス

- エアロビクス** 様々な有酸素運動により脂肪を燃焼させます。

アクア

- アクアウォーキング* 水中での多様な歩行運動で無理なく身体を動かします。
- スイミング* 正しいフォームで長距離を泳ぐための泳法をマスターします。
- アクアエクササイズ** 水中でのエアロビクスと筋力トレーニングを組み合わせた内容です。

ボディーシリーズ

- ボディーストレッチ* 「身体の使い方」に焦点をあて、柔軟性の向上を目指します。
- ボディーコンシャス** 「身体のバランス」を意識し、リズミカルに全身を動かす内容で初心者にも取り組みやすいプログラムです。
- トータルボディーコンディショニング*** 「元気な身体」づくりを目標に、有酸素系昇降運動・筋力トレーニングを組み合わせた上級者向けのメニューです。

* 運動強度: * 弱い / ** 普通 / *** 強い