

日曜日クラスのご案内

日 時 7月 8日(日)午後2時00分から午後2時15分(今回は15分プログラム)

内 容 “脳活性化プログラム⇒シナプソロジー” 体験会

担 当 丸山 義之 (シナプソロジー 認定 インストラクター)



シナプソロジーとは？

ジャンケンや簡単な4つの動作の組み合わせといった基本動作に、指導者が感覚器への刺激や認知機能への刺激を変化させ続けることで脳を活性化する方法です。

どんな人が対象なの？

参加者の能力や機能に応じて基本動作を選択していきます。子供から高齢者まで、虚弱な方からアスリートまで、さまざまな年齢・体力レベルの方に対応可能です。

プログラムの目的は？

脳は新しい刺激（感覚器への刺激や認知機能への刺激）に対応しようとする時活性化します。当然新しい刺激に対応使用としても最初は上手くいきません。逆にその上手く
いってない状況こそ、脳活性が起きている状態です。

プログラムの 目的はここに置いてます！！





日曜日 コンディショニングプログラムのお知らせ
下肢・足部コンディショニング

日時 7月 8日 日曜日 午後2時20分 ~ 午後3時10分 (50分間)

場所 スタジオ

担当 丸山 義之 (RRR認定スペシャリスト、JCCA ADV)

内容

足首 ①

皆さん、足首の構造を考えてみた事ありますか？

“脛の骨(脛骨、腓骨)の下が踵”と思っている方意外と多いのでは。右図のように脛の骨と踵の間には“距骨”という骨があります。距骨をはさんで上が距腿関節、下が距骨下関節といいます。距腿関節で足首の上下運動を、距骨下関節で足首の内・外の捻じれを担っています。足首を取巻く8つの筋肉が秩序良く動く事で足首が器用に動く事ができます。



だって、手を使わないでスリッパや靴の脱ぎ履きができるわけですから。逆にこの器用さゆえに厄介な事も起こります。その際たる例が“捻挫”ですかね・・・

今回のクラスで実施すること。

- 筋・筋膜リリースによる足部・下腿の滑走不全の解消。
- 足部・足関節および左右寛骨のアライメント調整。
- 足部・股関節インナーマッスル エクササイズ。
- 足部・足関節・下腿筋群 安定化エクササイズ。

中身の濃い50分間となっております。

皆様のご参加 お待ちしております。



Program Time Schedule

2018 年 7 月 ~



	MON 月曜日		TUE 火曜日		WED 水曜日		THU 木曜日		FRI 金曜日		SAT 土曜日		SUN 日曜日			
	Studio スタジオ/ショートプログラ	Pool 水泳教室/アクアプログラ	Studio スタジオ/ショートプログラ	Pool 水泳教室/アクアプログラ	Studio スタジオ/ショートプログラ	Pool 水泳教室/アクアプログラ	Studio スタジオ/ショートプログラ	Pool 水泳教室/アクアプログラ	Studio スタジオ/ショートプログラ	Pool 水泳教室/アクアプログラ	Studio スタジオ/ショートプログラ	Pool 水泳教室/アクアプログラ	Studio スタジオ/ショートプログラ	Pool 水泳教室/アクアプログラ		
10:00																
10:30																
11:00								定 休 日								
11:30	11:00~11:45 エアロ初級(45分) 沼山 優子	11:00~12:00 水泳教室 中級・上級(60分) 梶子・酒井	11:00~12:00 水泳教室 初級(60分) 下山 勝子	11:00~12:00 水泳教室 中級・上級(60分) 三上 大介	11:00~11:45 シェイプサーキット (45分) 米谷 聡美	11:00~12:00 水泳教室 中級・上級(60分) 稲子・三浦				11:00~11:45 ローイング(水)(45分) 田沢 真智子	11:00~11:45 水慣れ(45分) 米田 美沙季	11:00~11:30 エアロ入門(30分) 小庭 裕哉		11:00~ ファンクラス	11:00~ ファンクラス	
12:00	12:00~13:00 パワフルヨガ(60分) 沼山 優子	12:15~12:45 水中歩行(30分) 梶子 健児	12:15~12:45 ステップ入門(30分) 小庭 裕哉	12:15~12:45 流水平中歩行(30分) 三上 大介	11:45~12:00 シェイプアップ(15分) 米谷 聡美	12:15~13:00 ワンポイントレッスン (45分) 小庭 裕哉				12:00~12:30 水中歩行(30分) 米田 美沙季	12:00~12:45 アクアピクス(45分) 大石 晃世					
12:30					12:15~13:00 ZUMBAR(45分) 齊藤 和幸					12:00~12:45 ピラティス(45分) 田沢 真智子						
13:00	13:15~13:45 キックボクシング (30分)	13:00~14:00 水泳教室 初級(60分) 大内 美紗季	13:00~13:45 ZUMBAR(45分) 下本水 和子	13:00~13:30 水中レク(30分) 小庭 裕哉	13:15~14:00 ステップ中級(45分) 池田 智子	13:15~14:00 アクアピクス(45分) 齊藤 和幸				13:00~14:00 フィットネスフープ(60分) リリー	13:00~14:00 水泳教室 中級・上級(60分) 稲子・三浦	12:30~13:00 キックボクシング(30分)		13:00~ ファンクラス		
13:30					13:30~14:30 水泳教室 中級(60分) 小庭 裕哉							13:15~14:00 HIPHOPコア(45分) 大石 晃世				
14:00	14:00~14:30 パンプアップ(30分) 小庭 裕哉	14:00~14:30 ウェーブストレッチ (30分)	14:00~14:30 ウェーブストレッチ (30分)	14:30~15:30 水泳教室 マスターズ(60分) 小庭 裕哉	14:15~14:45 ゆがみ改善(30分) 三浦 麗也	14:00~15:00 水泳教室 初級(60分) 小庭 裕哉				14:15~14:55 ステップ初級(40分) 池田 智子						
14:30																
15:00	14:45~15:15 ゆがみ改善(30分) 小庭 裕哉											14:15~15:15 パワフルヨガ(60分) 沼山 優子				
15:30																
フィットネスクラブウイングでは新しいプログラムをどんどん導入！																
18:00									定 休 日							
18:30	18:15~18:45 キックボクシング(30分)		18:15~18:45 サーキット(30分) 三浦 麗也		18:15~18:45 エアロ入門(30分) 米田 美沙季						18:15~18:45 ゆがみ改善(30分) 三浦 麗也		18:00~18:45 エアロ初級(45分) 米田 美沙季			
19:00	19:00~19:45 リフレッシュヨガ(45分) 高橋 恵子	19:00~19:30 水中歩行(30分) 米田 美沙季	19:00~19:45 エアロ初級(45分) 小庭 裕哉	19:00~20:00 水泳教室 中級(60分) 米田 美沙季	19:00~19:45 パンプアップ(45分) 米田 美沙季	19:00~19:30 水慣れ(30分) 小庭 裕哉										
19:30		19:30~20:00 水泳教室 初級(30分) 米田 美沙季			19:30~20:00 シェイプアップ(30分) 小庭 裕哉					19:00~20:00 コンビネーションエアロ(60分) 齊藤 和幸	19:00~20:00 水泳教室 中級(60分) 大内 美紗季					
20:00	20:00~20:45 ZUMBAR(45分) 高橋 恵子		20:00~20:40 ステップ初級(40分) 池田 智子		20:00~20:45 ダンスエアロ(45分) 齊藤 和幸					20:15~21:00 ZUMBAR(45分) 齊藤 和幸						
20:30																
21:00																
21:30																
22:00																

日曜日 ファンクラス 7月 日程表

7月スタジオ ファンクラス

日程	実施時間	内容	担当
1日	11:00~11:45	太極舞	水野
1日	13:00~13:45	キック&筋トレ	水野
8日	11:00~11:45	ラテンエクспレスコンサルサ	高橋
8日	13:00~13:45	コンディショニング	小鹿
8日	14:00~14:15	シナプソロジー体験会	丸山
8日	14:20~15:10	下肢コンディショニング	丸山
22日	11:00~11:40	ステップ初級	池田
22日	13:00~13:45	パンプアップ	米田
29日	11:00~11:45	リフレッシュヨガ	古間木
29日	13:00~13:45	エアロ初級	小鹿

日曜日 ファンクラス 7月 日程表

7月プール ファンクラス			
日程	実施時間	内容	担当
1日	11:00~11:45	クロール 初級	三浦
1日	14:00~14:45	平泳ぎ 中級	大内
8日	11:00~11:45	背泳ぎ 初級	小鹿
8日	14:00~14:45	バタフライ 中級	堀子
22日	11:00~11:45	クロール 中級	米田
22日	14:00~14:45	平泳ぎ 初級	三上
29日	11:00~11:45	背泳ぎ 中級	小鹿
29日	14:00~14:45	バタフライ 初級	三浦