

# アダルト スモールグループトレーニング WINTER / 冬 2019 スケジュール

	MON / 月	TUE / 火	WED / 水	THU / 木	FRI / 金	SAT / 土
7:00am 8:00am	<b>COMPLETE</b> コンプリート		<b>MOBILITY</b> モビリティ		<b>COMPLETE</b> コンプリート	
9:00am 10:00am	<b>MOVE</b> ムーブ	<b>GLUTES &amp; CORE</b> グルート&コア	<b>COMPLETE</b> コンプリート	<b>GLUTES &amp; CORE</b> グルート&コア	<b>HIIT &amp; MOBILITY</b> ヒット&モビリティ	<b>GFS</b> ジーエフエス
11:00am 12:00pm	<b>GLUTES &amp; CORE</b> グルート&コア			<b>COMPLETE</b> コンプリート	<b>GLUTES &amp; CORE</b> グルート&コア	<b>COMPLETE</b> コンプリート
1:00pm 2:00pm			COMP - RECOVER コンプリートリカバー			<b>GLUTES &amp; CORE</b> グルート&コア
7:00pm 8:00pm	<b>COMPLETE</b> コンプリート	<b>SPIN-CORE</b> スピン-コア	<b>GLUTES &amp; CORE</b> グルート&コア	<b>HIIT</b> ヒット	<b>COMPLETE</b> コンプリート	
8:00pm 9:00pm	<b>COMPLETE</b> コンプリート	<b>GFS</b> ジーエフエス	<b>HIIT</b> ヒット	<b>MOVE</b> ムーブ	<b>COMPLETE</b> コンプリート	<b>GLUTES &amp; CORE</b> グルート&コア

# ユース&キッズグループクラス

## WINTER / 冬 2019 スケジュール

	MON / 月	TUE / 火	WED / 水	THU / 木	FRI / 金	SAT / 土
10:00am 11:00am						<b>TWISTED KIDS</b>
5:00pm 6:00pm	<b>TWISTED KIDS</b>					
6:00pm 7:00pm	<b>HIGH PERFORMANCE TRAINING</b> HPT	<b>S<sup>2</sup>A</b> S2A	<b>HIGH PERFORMANCE TRAINING</b> HPT	<b>S<sup>2</sup>A</b> S2A	<b>HIGH PERFORMANCE TRAINING</b> HPT	

### CLASS MENU

KIDS (キッズ) 8~11才	
<b>TWISTED KIDS</b> KIDS	キッズスポーツコンディショニングは、楽しく活動的でやる気のできる環境をとおして、基礎的な運動要素を若いアスリートに指導します。8~11才までの子供は神経系発達システムのピーク段階にあり、これは身体意識、コーディネーション、運動方法そしてバランスが12才で大部分が開発されることにより、若いアスリートにはとても重要な時期になります。プログラムは、筋肉ではなく動作の開発にフォーカスしてトレーニングを行います。この機会に是非、参加してください。
YOUTH (ユース) 12才+	
<b>S<sup>2</sup>A</b> S2A	若いアスリートの開発は、スポーツに初めて参加した時から、肉体的・精神的にも成熟した時まで継続的なプロセスです。このプロセスを通じ、あなたは彼らを選択したスポーツに卓越するようにより優れた資質を構築し続けたいと考えています。このクラスは、バランス、関節の安定性、コアコントロールとストレングスを向上させると同時に、スキルの遂行とムーブメントの効率化をはかり、スピード、アジリティ、クイックネスを向上させます。それはすべてが脳で始まり、強力な神経-筋の基礎を構築することが重要です。このプログラムは、スポーツ活動を促進するために、より効果的で安全なアスリートを育成するように構成されています。
<b>HIGH PERFORMANCE TRAINING</b> HPT	私たちのHPTプログラムは、競争優位性を得るのに最適な方法です。TWISTの方法論に基づいて構築された機能的（ファンクショナル）トレーニングのパラダイムは、ストレングス、パワー、スピード、アジリティ、クイックネス、コーディネーションそしてバランスを急速に向上させ、怪我を減らすようにプログラムされています。今シーズンのHPTで、次のシーズンへ準備しましょう。