TWIST PERFORMANCE + WELLNESS

Small Group Class / スモールグループ　クラス

2024 SPRING/ 春 スケジュール

	MON / 月	TUE / 火	WED / 水	THU / 木	FRI / 金	SAT / 土
07:00 AM						
08:00 AM	COMPLETE 07:00AM - 08:00AM					MOBILITY 07:00AM - 08:00AM
09:00 AM						COMPLETE 08:30AM - 09:30AM
10:00 AM		GLUTE +CORE 09:00AM - 10:00AM	COMPLETE 09:00AM - 10:00AM	SPIN-CORE 09:00AM - 10:00AM		
11:00 AM	HIIT 10:00AM - 11:00AM					
12:00 PM				COMPLETE 11:00AM - 12:00PM	WARRIOR 11:00AM - 12:00PM	WARRIOR 11:00AM - 12:00PM
01:00 PM						
07:00 PM						GLUTE +CORE 01:00PM - 02:00PM
08:00 PM	COMPLETE 06:55PM - 07:55PM	GLUTE +CORE 06:55PM - 07:55PM COMPLETE 08:05PM - 09:05PM	HIIT 06:55AM - 07:55PM GLUTE +CORE 08:05PM - 09:05PM	HIIT 06:55PM - 07:55PM	COMPLETE 06:55PM - 07:55PM SPIN-CORE 08:05PM - 9:05PM	

TWIST SAPPORO　札幌市中央区南1条西6丁目11札幌北辰ビルB1F　TEL : 011-200-2110　info@twist-japan.com

TWIST PERFORMANCE + WELLNESS

CLASS MENU

MAIN CLASS	
COMPLETE コンプリート	TWISTのメインプログラム。TWISTの理論であるバランス、ムーブメント、ストレングス、コンディショニング、コア＆モビリティ全ての機能を用いるクラスです。心身の状態を改善し、競技や日常生活に必要な動きと機能性を備え、効率的な身体を手に入れることができます。
SPECIALITY	
TWIST BEGINNERS ツイストビギナーズ	TWISTに通われたばかりの方にオススメのクラスです。TWISTのメインプログラムであるコンプリートをより簡易的なものにしています。グループに不安のある方や少し強度を落としたい方へ、コーチが丁寧に説明致します。プログラムの理解に最適です。
SPIN-CORE スピン コア	コーチ参加型の唯一のクラス。バイクとコア（体幹）コンディショニングを各30分ずつ行います。有酸素性持久力、脚力や心身の状態を改善します。バイクの回転数やテクニック、ヒルクライムワーク、インターバルを行い、バイクから降りてコア（体幹）トレーニングで終了します。
GLUTE +CORE グルート＆コア	お腹とお尻に焦点を当て、ストレングスやパワーエクササイズで力を上手に生み出せるようにプログラムされています。運動は週が進むごとにプランクを発展させ、安定性を高めるドリル、ヒップを優先させたエクササイズとスキルを習得するようにチャレンジします。楽しくお腹とお尻を鍛えましょう！
WARRIOR ウォーリアー	どんな状況にでも耐え得る体づくりやアスリートのための特別プログラムです。型にとらわれないリフト、ローテッドキャリー（持ち運び）、ドラッグ（引きずって運ぶ）、プッシュ（押す）などを利用したクラスです。ウォーリアー（戦士）のようなストレングス、ムーブメントおよびコンディショニングの組み合わせは、健康とパフォーマンスアップに効果的です。
HIIT ヒット	HIITは、High Intensity Interval Training (高強度インターバルトレーニング)の略で、全力運動と軽い運動のセッションを繰り返し行います。このプログラムは全身の強さ、多方向への動き、そしてカロリー消費を最大にしながら心肺能力とスタミナをアップさせます。
BODY MAKE +DIET ボディメイク＆ダイエット	脂肪を燃焼させたい！筋肉を大きくしたい！そんな方にオススメのクラスです。前半にウエイトトレーニングを行い理想の筋肉を作るとともに脂肪を燃焼しやすい状況を作り、後半にはHIITやサーキットトレーニング等で燃やし尽くします。数週間ごとにターゲットの部位を変えながら“機能的かつ魅せる”身体を手に入れましょう！
HIIT + MOBILITY ヒット＆モビリティ	ワンレッスンで全身運動も身体のケアも行いたい方におすすめです。10分間のウォーミングアップ後、25分間のHIIT、25分間のMobilityを行います。HIITにより心拍数を上げ身体を十分に温めた後にMobilityによりストレッチやダイナミックムーブメントを行い身体の凝りや滞りを改善します。
SPORTS SPECIFIC	
ATHLETE アスリート	効率的かつ速く強い動きのためのムーブメントトレーニングや筋力トレーニング、身体の機能やスタミナを向上させるようなトレーニングを中心的に盛り込み、包括的なパフォーマンスアップができるようプログラムされております。あらゆるスポーツ競技力の向上や、なんとしても達成したいという高い目標がある方に強くオススメです！
RECOVERY & RESTORATION	
MOBILITY モビリティ	動きがしなやかになるようプログラムされたクラスです。スムーズに動ける身体を作ります。ストレッチやダイナミックな動きに加えて、筋膜やトリガーポイントのリリースも行います。モビリティプログラムは、身体のバランスを整え、一日の始まりを良くし、快適な睡眠の助けになるはずです。
RELEASE + STRETCH リリース＆ストレッチ	痛みや肩こりを減らすためのセルフケアを実践するクラスです。グリットやボールを用いて、筋膜やトリガーポイントと呼ばれる筋硬結をリリースした後、その部位のストレッチを行うことで身体の調整を行います。怪我の予防やトレーニングの疲労回復に役立ちます。

ユース＆キッズグループクラス

2024 SPRING/ 春 スケジュール

	MON / 月	TUE / 火	WED / 水	THU / 木	FRI / 金	SAT / 土
09:45AM - 10:45AM						TWIST KIDS
04:30PM - 05:30PM	TWIST KIDS		TWIST KIDS			
05:45PM - 06:45PM	YOUTH HPT	YOUTH S2A	YOUTH HPT	YOUTH S2A	YOUTH HPT	

CLASS MENU

KIDS （キッズ） 8～11才	
TWIST KIDS **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＋	
YOUTH S2A **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、あなたは彼らが選択したスポーツに卓越するようにように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。
YOUTH HPT **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、アジリティー、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。