

フィットネスセンター  
8月オンラインレッスン  
スケジュール

| 月                                                        | 火                                                       | 水                                                            | 木                                                       | 金                                  | 土                                 | 日                                 |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 8月10日                                                    | 8月11日                                                   | 8月12日                                                        | 8月13日                                                   | 8月14日                              | 8月15日                             | 8月16日                             |
| 19:00-19:30<br>ビギナーフィットネス<br>「前期総括！<br>3ヶ月でカラダは変わる」      | 11:00-11:30<br>ボディメイクZoomヨガ<br>17:00-17:30<br>シェイプアップヨガ | 19:30-20:00<br>青学ムーブメント<br>トレーニング<br>「カラダを思い通りに<br>コントロールする」 | 19:00-20:00<br>陸上部トレーナーが教える<br>「歪み解消トレーニング」<br>※Zoomで実施 | 18:00-18:30<br>栄養セミナー<br>「減量について②」 |                                   |                                   |
| 8月17日                                                    | 8月18日                                                   | 8月19日                                                        | 8月20日                                                   | 8月21日                              | 8月22日                             | 8月23日                             |
| 19:00-19:30<br>初心者向けトレーニング<br>「体幹を引き締める！！<br>コアトレーニング」   | 11:00-11:30<br>ボディメイクZoomヨガ<br>17:00-17:30<br>シェイプアップヨガ | 20:00-20:30<br>青学ムーブメント<br>トレーニング<br>「カラダを思い通りに<br>コントロールする」 | 19:00-20:00<br>陸上部トレーナーが教える<br>「歪み解消トレーニング」<br>※Zoomで実施 | 18:00-18:30<br>栄養セミナー<br>「増量について①」 |                                   | 9:30-10:30<br>リモート青トレ<br>※Zoomで実施 |
| 8月24日                                                    | 8月25日                                                   | 8月26日                                                        | 8月27日                                                   | 8月28日                              | 8月29日                             | 8月30日                             |
| 19:00-19:30<br>初心者向けトレーニング<br>「目指せ美尻美脚！！<br>下半身エクササイズ」   | 11:00-11:30<br>ボディメイクZoomヨガ<br>17:00-17:30<br>シェイプアップヨガ | 20:00-20:30<br>青学ムーブメント<br>トレーニング<br>「カラダを思い通りに<br>コントロールする」 | 19:00-20:00<br>陸上部トレーナーが教える<br>「歪み解消トレーニング」<br>※Zoomで実施 | 18:00-18:30<br>栄養セミナー<br>「増量について②」 |                                   |                                   |
| 8月31日                                                    | 9月1日                                                    | 9月2日                                                         | 9月3日                                                    | 9月4日                               | 9月5日                              | 9月6日                              |
| 19:00-19:30<br>初心者向けトレーニング<br>「二の腕のたるみを解消！<br>上半身エクササイズ」 | 11:00-11:30<br>ボディメイクZoomヨガ<br>17:00-17:30<br>シェイプアップヨガ | 20:00-20:30<br>青学ムーブメント<br>トレーニング<br>「カラダを思い通りに<br>コントロールする」 |                                                         | 18:00-18:30<br>栄養セミナー<br>「未定」      | 9:30-10:30<br>リモート青トレ<br>※Zoomで実施 |                                   |

毎週**月**曜19:00-19:30は  
**初心者向け**トレーニング

**10日**3ヶ月でカラダは変わる！  
**前期総括！！**

**17日**体幹を引き締める！  
**コアトレーニング！！**

**24日**目指せ美尻美脚！  
**下半身エクササイズ！！**

**31日**二の腕のたるみを解消！  
**上半身エクササイズ！！**

毎週**火**曜は **Yoga Day**

**11:00~11:30**

ボディメイクZoomヨガ  
Zoomを使ってレッスン指導！  
**下半身を引き締めるポーズや**  
**ウエストを捻りくびれを作るポーズを**  
中心にレッスンを行います！！

**17:00~17:30**

インスタLiveシェイプアップヨガ  
ヨガの基本的なポーズを通して  
**代謝アップ！**インナーマッスルを鍛えて  
**太りにくいカラダになる！**  
**初心者の方でも安心**のプログラム！！

毎週**水曜**は

## MOVEMENT TRAINING

「カラダを思い通りに  
**コントロール**する」

柔軟性に筋力が伴うことで  
大きなパワーやスピードを発揮できる  
体幹を固定するだけでなく  
動きの中で安定することができる  
身体を操作するためのレッスンです！

毎週木曜は **8月限定レッスン**  
**青学陸上部**トレーナーが教える

**即効！ゆがみ解消トレーニング**

オンライン授業など自宅で過ごす時間が増え、肩こりや腰痛が気になる方、  
身体がゆがみ姿勢が崩れている方に  
オススメのレッスン！

筋肉のバランスを取り戻し  
骨格を整えることで身体の不調が改善！  
誰でも簡単に短時間で効果を出せる方法をお伝えします！

**8月13,20,27日(木)19:00-20:00**

※Zoomを使って行います

毎週**金**曜18:00-18:30は  
管理栄養士 **栄養**セミナー

「カラダは食べたものでできている」

8月14日【**減量**について②】

8月21日【**増量**について①】

8月28日【**増量**について②】

**糖質を制限**すれば痩せるのか？  
**プロテイン**を飲めば体重が増えるのか？  
体重が**減**らない・**増**えない…  
**食事でお悩みの方、必見です！！**

レッスンは全て**参加無料**  
誰でも**どこからでも**  
**ご参加**いただけます！

- ・ビギナーフィットネス
- ・初心者向けトレーニング
- ・シェイプアップヨガ
- ・ムーブメントトレーニング
- ・栄養セミナー  
はインスタライブで行います
- ・ボディメイクZoomヨガ
- ・ゆがみ解消トレーニング
- ・リモート青トレ  
はZoomを使って行います

# Zoomレッスン

ボディメイクヨガ

火曜11:00 (10:50~接続可能)

ミーティングID:329 038 7395

パスコード:rm1N7g

※お申込不要、接続順に先着30名様

ゆがみ解消トレーニング

木曜19:00 (18:45~接続可能)

ミーティングID:905 171 2842

パスコード:399712

※お申込不要、接続順に先着30名様

リモート青トレ

詳細・お申込はホームページから

<https://www.aogakufc.com/blank-22>

# Instagram

各種ご案内、エクササイズ紹介

栄養コラム、質問コーナーなど

フィットネスに関する情報を配信中

[https://www.instagram.com/aogaku\\_fitness/](https://www.instagram.com/aogaku_fitness/)

# YouTube

コアトレやウォーミングアップ、

ヨガや栄養セミナーなど一般の方から

アスリートの方まで活用できる

動画コンテンツを配信中

<https://www.youtube.com/channel/UCTUmZuksOV299YCvR80oL7w>

**フォロー・チャンネル登録**をして

**フィットネス情報をGet!!**

**レッスンに参加しよう!**