

調整系

ストレス解消・リフレッシュ・身体の調整を行います。

| プログラム名 | 時間 | 運動強度 | 内容 |
|----------------------|---------|------|---|
| ストレッチ | 15 - 30 | — | 身体全体の柔軟性を高め、可動域を広げます。しなやかな身体づくりやケガの予防に是非！ |
| 肩こり・腰痛体操 | 30 - 45 | — | 肩まわり・腰まわりを中心にほぐし、ストレッチ、トレーニング、リラクゼーション等でアプローチをしていきます。 |
| NEW 肩こり・腰痛体操α | 45 | ☆☆ | 「肩こり・腰痛体操」よりも、さらにしっかりとトレーニングを行うクラスです。 |
| リンパ調整法 | 60 | — | リンパの流れを良くし、身体の老廃物を取り除きます。リラクゼーション効果抜群です。 |
| ルーシーダットン | 60 | — | タイ式のヨガです。特殊な呼吸法でリラクゼーション効果を促し、心身のバランスを整えます。 |
| ハタヨガ | 60 - 90 | — | 呼吸法と様々なポーズを用いて心と身体のバランスを整えるヨガのクラスです。 |
| 陰ヨガ | 60 | ☆ | ひとつのポーズを3~5分かけて筋肉をリラックスさせるヨガのクラスです。 |
| ピラティス | 60 | ☆☆ | 身体の深部の筋肉の使い方を習得し、内側から強くしなやかな身体を目指します。 |
| NEW ボディメンテナンス | 30 | — | 身体をほぐしながら、リラックスして身体を整えるクラスです。 |

燃焼系

汗をしっかりとかいて脂肪燃焼・シェイプアップを目指します。

| | | | |
|--------------|----|------|--|
| エアロ入門 | 30 | ☆☆ | 初心者向けエアロビクスです。歩く動きを中心にシンプルな動きで脂肪燃焼！ |
| やさしいエアロ | 30 | ☆☆☆ | エアロビクスの基本動作が身についてきた方にお勧めのクラスです。 |
| こじゃんとエアロ | 45 | ☆☆☆☆ | やさしいエアロに慣れた方や物足りない方は是非チャレンジ！運動強度が高めのクラスです。 |
| パワフルエアロ | 45 | ☆☆☆☆ | パワフルな動きで音楽に合わせて動きます♪しっかり動きたい方にオススメのクラスです。 |
| ステップ入門 | 30 | ☆☆ | ステップ台を使って昇降運動を行います。下半身強化、脂肪燃焼効果が期待できます。 |
| シェイプ ファイティング | 45 | ☆☆☆☆ | パンチやキックの動きでしっかり汗をかきます。基本動作の習得を目指しましょう |
| ZUMBA | 45 | ☆☆☆ | 世界中の音楽とダンスを楽しめるエクササイズです。初心者大歓迎！みんなで Let's ZUMBA♪ |
| DISCO WORLD | 60 | ☆☆☆ | ディスコサウンドとステップをアレンジしたエクササイズです。皆で、楽しく踊ろう♪ |
| 太極舞 | 30 | ☆☆ | 中国の伝統武術や太極拳などをベースに情緒あふれる音楽に合わせて一緒に舞いましょう♪ |

体幹強化系

筋肉を効率よく活用し、身体のひきしめ・筋力アップを目指します。

| | | | |
|----------------|----|-------|---|
| コアエクササイズ | 30 | ☆~☆☆☆ | 体幹にある筋肉を刺激するトレーニングを行います。 |
| 予約 スリング | 30 | ☆~☆☆☆ | 天井からぶら下がっているヒモを使用し、体幹部を中心に身体本来の使い方を習得するクラスです。 |

トレーニング系

| | | | |
|----------|----|-------|--|
| サーキット | 30 | ☆~☆☆☆ | 有酸素運動と筋トレを交互に行うサーキット形式のトレーニングです。短時間集中トレーニング！ |
| 自重トレーニング | 30 | ☆~☆☆☆ | 器具を使わず、自体重を利用してトレーニング。皆でやれば頑張れる…。 |

ダンス系

| | | | |
|--------|----|-------|--|
| ジャズダンス | 60 | ☆~☆☆☆ | 曲に合わせた振付をマスターしていきます。1曲完成に2~3ヶ月かけて行います。 |
|--------|----|-------|--|

- **予約** 印のプログラムは定員制となります。参加ご希望の方はカウンターにて**予約をお願い致します**。
- プログラムへの参加は**開始時間をお守り下さい**。やむをえない事情による遅れての参加は**開始後5分まで**とさせていただきます。
- 施設・講師の都合上、急速プログラムを変更・休講する場合がございます。館内掲示・フェイスブックにてご案内させていただきます。
- **水分補給ができるもの（ペットボトル・水筒など）**をご持参下さい。