

プログラム案内

プログラム	時間	運動強度	内 容
		難度	
＜軽く体を動かしたい方におすすめ＞			
Wリングストレッチ	30分		ウエープリングを使ってストレッチを行います
アロマストレッチプラス	20分 30分		アロマの香りでリラックスし、様々なツールを使ってストレッチを行います
ABC体操	30分		A→青竹、B→ボール、C→チェアを使った体操です
バレエコンディショニング	40分		バレエ要素を取り入れ柔軟性向上、正しい姿勢を作ります
ポールストレッチ	20分		ストレッチポールを使って、効率よくストレッチを行います

＜東洋の運動を取り入れたい方におすすめ＞			
健美操	60分		心と体を美しく調整する健康体操です
気功	60分		気の流れて感じて心身ともにリラックス
太極拳（初級）	45分		中国の武術を学びながら健康な体づくりを目指します
太極拳（中級）	30分		中国の武術を学びながら健康な体づくりを目指します
ヨガ	50分		ヨガの呼吸法・体操法でバランスの良い体づくりを行います
リフレッシュヨガ	40分 45分 50分		ヨガの要素を取り入れながら心と体をリフレッシュします
ユニバーサルヨガ” Earth”	45分	★ ◆	ヨガに禅の考えや瞑想を取り入れたマインドボディプログラムです
O X I G E N O	30分 45分	★★ ◆	ピラティス・ヨガ・太極拳などの要素を取り入れ、柔軟性・姿勢改善・バランス感覚などを高め、身体の運動性・協働性を養っていきます
筋調整ヨガ	60分	★★ ◆◆	ヨガの要素を取り入れ筋肉をほぐすと同時にトレーニングを行うことで身体のバランスを整えるヨガプログラムです

＜トレーニング中心のプログラム＞			
トレーニング&ストレッチ	20分 25分 45分	★ ◆ ◆	様々なツールを使い、全身のストレッチやトレーニングを行います
ボディコンディショニング	20分	★ ◆	様々なツールを使い、体の調子を整えるための筋力トレーニングを行います
ピラティス	30分	★ ◆	リハビリに基づいて作られ、呼吸と共に筋肉・骨を動かし姿勢改善や心身のバランスコントロールを目指します
ボールトレーニング	45分	★ ◆	バランスボールを使い体幹のトレーニングを行います
リズム&トレーニング	20分	★ ◆	身体の使い方を意識しながらリズムに合わせて体を動かした後筋力トレーニングを行います
Wリングコンディショニング	45分	★★ ◆	無理な負荷をかけずに体幹を鍛え、足の裏から全身をほぐしていく(ストレッチ)プログラムです
背骨コンディショニング	45分	★ ◆	背骨のゆがみを矯正し、あらゆる身体の不調を整えます
ファイティングエクササイズ	45分	★★ ◆	日常生活に必要な筋肉を動かし、筋力アップを目指します
X55	45分	★★★ ◆◆	ステップ台、ダンベルなどを使った高強度エクササイズです脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指します

プログラム	時間	運動強度	内 容
		難度	
＜有酸素系プログラム＞			
はじめてエアロ	30分	★ ◆	エアロビクスの基本的な動きを中心におこないます
ショートエアロ	30分	★ ◆◆	短時間で効率良く汗を流します(ジョギング、ジャンプあり)
やさしいエアロ	40分	★ ◆	歩くことを中心とし、頭と体をやさしく動かします
エアロ&ファイティング	40分	★ ◆◆	エアロビクスの基本的な動きにボクシングの要素を取り入れます
初中級エアロ	45分	★★ ◆◆	シンプルな動きでしっかりと汗を流します(ジョギング、ジャンプあり)
エアロ&コンディショニング	60分	★★★ ◆◆◆	初中級レベルのエアロビクスと、筋力トレーニング、ストレッチを行う、トータルエクササイズです
ショートステップ	30分	★ ◆	30分でステップのシンプルな動きをおこないます
やさしいステップ	40分	★ ◆	ステップの基本的な動きを中心におこないます
初中級ステップ	50分	★★ ◆◆◆	ステップの基本動作を確認しながら、動きのバリエーションを楽しみ全身持久力を高めます。
オリジナルステップ	50分	★★ ◆◆◆	4,6,8月/動きのバリエーションやコンビネーションを楽しむプログラムです
ラテンエアロ	50分	★★ ◆◆	5,7,9月/エアロビクスの動きにラテンの要素を取り入れた有酸素運動です。
FIGHT DO	45分 60分	★★★ ◆◆	キックボクシング・ムエタイの動きをベースに、全身の筋力・持久力・俊敏性・柔軟性を効果的に向上させます

＜ダンスエクササイズにチャレンジしたい方におすすめ＞			
はじめてのハワイアンフラ	45分		フラダンスの基礎を学びながら楽しみましょう
ZUMBA	40分	★★ ◆	世界の音楽にあわせて楽しく踊りましょう
ダンスベーシック	40分	★ ◆	ダンスミュージックに合わせて、楽しく体を動かしましょう
リフレッシュダンス	60分	★ ◆	体の筋力バランスを整えた後、色々なジャンルの音楽に合わせて体を動かしていきます。みんなで楽しみながら踊りましょう
MEGADANZ	45分	★★ ◆◆	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズ、ストリップなど世界のジャンルの音楽に合わせて振り付けを習得する喜び、シェイプアップを目指します
MEGADANZ エLEMENT	15分		MEGADANZの振り付けや、ダンスの基本の動きなどを練習します

＜プールプログラム＞			
ウォーキング	20分		水の抵抗を利用して楽しくウォーキングを行います
顔付け&ウォーキング	20分		顔付けの練習やウォーキングを楽しみます
ミットアクア	45分		ミットを使って水の特性を引き出し、筋力アップや柔軟性の向上、持久力のアップをおこないます
オリジナルアクア	45分		ミットやウエープリングを使って、筋力アップ柔軟性の向上、持久力のアップをおこないます
ショートアクア	30分		気軽にチャレンジ アクアエクササイズが短くなりました
ウォーキング&ファイティング	45分		ウォーキングで有酸素運動を行い格闘技の動きで脂肪燃焼効果を高めます

＜プールdeすいすい＞（お申込が必要です）			
健康水中運動	40分		水泳の動きを取り入れた水中でのリラクゼーション運動です肩こり、腰痛改善、他に水慣れの練習も行います
アーティスティックスイミング	60分		音楽にあわせて泳ぐ初歩のシンクロナイズドスイミング
4種目習得	45分		各曜日それぞれの泳法を習得・改善します 詳細はポスター、チラシをご覧ください