

“さんぶの森 元気館” プログラム紹介

○スタジオプログラム紹介○

●**集団プログラム**（20分、30分で効果的にトレーニングやリフレッシュをします。）

プログラム名	時間	内容	定員	強度	難易度
ダンベル体操	30分	ダンベルを用いてバランスの取れた引き締まった身体づくりを目指すクラスです	20	★	★
ステップサーキット	30分	チューブを使った筋トレと踏台昇降運動を交互に行う全身シェイプアップ運動をするクラスです	19	★	★
青竹エクササイズ	20分	青竹を使って足裏のツボを刺激し健康増進につなげるクラスです	20	★	★
ウエストシェイプ	30分	腹筋のトレーニングにより引き締まったウエストを目指すクラスです	20	★	★
ヒップエクササイズ	20分	おしり周りを中心としてヒップアップを目指すクラスです	20	★	★
ストレッチ	20分	柔軟性の向上やリラクゼーションの効果があるクラスです	20	★	★

●**カルチャープログラム**（運動が全く出来ない方でも安心なクラス）

ヨガ	60分	自然な動きで健康づくりをするクラスです	34	★	★
----	-----	---------------------	----	---	---

※多目的ルーム/定員34人

●**エアロビクスプログラム**（シェイプアップや体力アップに最適です。）

シンフリーエアロ	40分	基本運動を繰り返し 体力づくりをしながらエアロビクスに慣れて頂くクラスです	20	★★	★～
シェイプエアロ	45分	歩く動作を基本に構成し 膝や腰への負担を抑えたエアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです	20	★★	★★
シンフリーステップ	40分	ステップエクササイズの基本動作を紹介する導入クラスです	19	★★	★★
シェイプステップ	45分	ステップのバリエーションを組合わせた ステップエクササイズに慣れてきた方向けのクラスです	19	★★	★★

●**おすすめプログラム**

ポティバンプ	30分・45分・60分	音楽に合わせて楽しくパーベルエクササイズを行い全身シェイプアップするプログラムです	19	★★～	★★
ポティコンバット	30分・45分・60分	エネルギッシュな音楽に格闘技の動作を振り付けた、グループエクササイズです	20	★★★	★★
ポティバランス※ST	30分・45分	ヨガをベースにしたウォーミングアップとバランス、コアトレーニングで筋持久力と調整力の向上を図ります	20	★★～	★★
ポティバランス	60分	太極拳・ヨガ・ピラティスをベースに、呼吸法を取り入れた心と体の調和を図るプログラムです	30	★★～	★★
エクストリーム55	30分・45分	ステップ台と自重による負荷により全身シェイプアップするクラスです	20	★★～	★★
コアクロス	30分	体幹をトレーニングしシェイプアップをするクラスです	20	★★～	★★
メガダンス	30分・60分	あらゆるジャンルのダンスをミックスしシェイプアップなどの運動効果もあるクラスです	20	★★～	★★

○プログラム参加について

各プログラム定員制となっており、レッスン開始『30分前』より スタジオプログラムはトレーニングルーム横の廊下にて プールプログラムはプールサイド(監視室横)にて整理券を配付いたします。

※各プログラムとも定員を超えた場合は抽選とさせていただきますので 予めご了承ください。

※整理券は、各プログラムお一人様ずつお渡ししておりますので皆様のご協力お願い致します。

○プールプログラム紹介○

●**スキル系プログラム**：各泳法の技術習得を目指します。

プログラム名	時間	内容	定員	強度	難易度
クロール初級	30分	クロール25M泳ぐという夢を実現するクラス。手・足・呼吸の練習をします	10	★	★★
平泳ぎ初級	30分	平泳ぎ25M泳ぐという夢を実現するクラス。手・足・呼吸の練習をします	10	★	★★
背泳ぎ初級	30分	背泳ぎ25M泳ぐという夢を実現するクラス。手・足・呼吸の練習をします	10	★	★★
バタフライ初級	30分	バタフライ25M泳ぐという夢を実現するクラス。手・足・呼吸の練習をします	10	★	★★
フィンスイミング	30分	フィンを使い楽しく水泳のトレーニングを行います	10	★★～	★★～

●**リラクゼーションクラス**

肩こり腰痛ケアアクア	30分	水中ストレッチで肩・腰の周辺を中心に筋肉をほぐし肩こり・腰痛を緩和していきます	20	★	★
------------	-----	---	----	---	---

●**シェイプアップクラス**

脂肪バイバイ	30分	水の抵抗を利用したトレーニングで引き締まった身体づくりを目指します	30	★★	★
アクアビクス	30分	水中でエアロビクスを行い、楽しく効果的にシェイプアップを目指します	30	★★	★★
アクアファイター	30分	格闘技の動きを取り入れた水中でのエアロビクスダンスエクササイズです	30	★★～	★★

●**体力UPクラス**

アクアリスム体操	15分・30分	音楽を聴きながら、水中で楽しく運動を行います	30	★	★
----------	---------	------------------------	----	---	---

●○お願い○●

プログラムの安全管理上、
プログラムへの途中入場途中退場は
おやめください。