スタジオプログラム一覧

プログラム名	定員	時間	内　　容	対象/備考
リズム体操	30名	30分	音楽に合わせてストレッチや簡単なステップを行います。	中学生以上
ストレッチポール	20名	15・30分	背骨と骨盤の整え、背中の筋肉の緊張をほぐし関節可動域の拡大を目指します。	中学生以上
健康プラス	20名	30分	誰でも簡単にできる筋力トレーニングや音楽に合わせて有酸素運動を行います！	中学生以上
体幹エクササイズ	30名	30分	体の中心となる体幹部分（コア）を鍛え、体の機能を高めるプログラムです。	中学生以上
シンプリーヨガ	30名	45分	ヨガのアーサナを正確に丁寧に行うことによって、身体を調整することをコンセプトにしたヨガプログラム。簡単（シンプリー）なのでどなたでもご参加いただけます。	16歳以上 有
ビランクスヨーガ	30名	45・60分	「ビランクス」とはラテン語で「バランスをとる」という意味。様々なポーズでバランス感覚を養い、ホルモンのバランスを調整します。	16歳以上 有
ヨガベーシック	30名	45分	ヨガの基本的なポーズを行い、基礎代謝を高めていきます。	16歳以上 有
踏み台エアロ	20名	45分	ステップ台を使い、心肺機能の向上や下半身の筋力強化を図ります。	16歳以上 有
脂肪燃焼エアロ	30名	60分	衝撃の少ない運動を長めに行い、脂肪を燃やしていくクラスになります！	16歳以上 有
ズンバ	30名	45・60分	世界のいろいろな音楽に合わせて踊るアメリカ生まれのダンスエクササイズです。	16歳以上 有
ズンバゴールド	30名	45分	声による指示があり、踊りやすくプログラミングされているクラスです。	16歳以上 有
メガダンス	30名	30分	シェイプアップなどの運動効果はもちろん、振付を習得する喜び、そして何よりも最高のミュージックと相まって、その名の通りMEGA（メガ）級の楽しさを提供できるダンスクラスです。	16歳以上 有
ボディコンバット	30名	45分 60分	ボディコンバットには、キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳などの動作が取り入れられています。これらのエッセンスが、エネルギッシュな音楽に合わせて振り付けられていますから、動きは実にダイナミック。パンチやキックを繰り出しながら、メンタル、フィジカル両面の効果を存分にゲットしましょう。	16歳以上 有
ボディバランス	30名	30分 45分 60分	ボディバランスとは、伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチング、トレーニングを組み合わせ、音楽にのせて行なうエクササイズです。ストレスを和らげると同時に、身体機能の向上、柔軟性やバランスカ、コアの筋力アップ、〝スムーズに〟そして〝しなやかに〟動く身体能力の変化を感じるようになります。	16歳以上 有
ボディパンプ	20名	30分 45分 60分	ボディパンプは、専用のバーベルを使ったスタジオワークアウトです。動作はいたって簡単。ウエイトを調節することで、初めての方でも安全に効果が得られ、どなたでも楽しくクラスに参加できます。	16歳以上 有
ボディジャム	30名	30分 60分	さまざまなダンスの動き（ラテン・ヒップホップ・ジャズ・ディスコなど）を取り入れた楽しく、ファンキーなクラスです。	16歳以上 有
ボディアタック	30名	45分	効率よくカロリーを燃焼すると同時に引き締まった体形を作る全身ワークアウトです。プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズと、ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたトレーニングを行います。	16歳以上 有

スタジオプログラム参加について

◆券売機にて『スタジオ参加費』を購入。入場整列時にスタジオインストラクターにお渡しください。

■怪我防止のため、運動前後にはストレッチを行い、運動中の水分補給はこまめに行いましょう。

■安全で効果的なレッスンを行うために、途中入退場はご遠慮ください。

■レッスン途中に身体に異変を感じた場合は、スタッフへお申し出ください。

■安全のため、ツールの片付けはインストラクターの指示に従ってください。

■各クラス、安全にお楽しみいただくため定員を設けておりますので、あらかじめご了承ください。

■スタジオ内での撮影・食事はご遠慮ください。

■運動に適したウェア・シューズでご参加ください。

■入場前の整列時と入場後のご本人以外の分の場所取りはご遠慮ください。

コース型教室

プログラム名	金額	時間	内　　容	対象/備考
フラダンス	募集期により変更になります	60分	基本のハンドモーションとステップを練習し　フラダンスを楽しむクラスです。	16歳以上

コース型教室参加について

◆事前に申し込みをしてからの受講となりますので、フロントにて受付、金額をお支払下さい。

プールプログラム一覧

プログラム名	定員	時間	内　　容	対象/備考
初級	なし	30分	水に浮くことから始め、水泳の基礎を習得していきます。	16歳以上 有
クロール	なし	30分	基本の練習から行い、クロールの習得を目指します。	16歳以上 有
背泳ぎ	なし	30分	基本の練習から行い、背泳ぎの習得を目指します。	16歳以上 有
平泳ぎ	なし	30分	基本の練習から行い、平泳ぎの習得を目指します。	16歳以上 有
バタフライ	なし	30分	基本の練習から行い、バタフライの習得を目指します。	16歳以上 有
ボディケア	なし	45分	セルフマッサージとストレッチでリンパの流れをよくします。	16歳以上 有
水中運動	なし	45分	水の抵抗を使った運動で、楽しみながら全身運動をしていきます。	16歳以上 有
エンジョイ	なし	30分	水中バレーなど、みんなで楽しく運動します。	16歳以上

プールプログラム参加について

◆券売機にて『プログラム参加費』を購入してフロントで参加チケットと交換。プールインストラクターに参加チケットをお渡しください。

■スイミングキャップはを着用ください。また、タオルをお持ちいただき身体の水分を拭き取りロッカーにお戻りください。

糸魚川市健康づくりセンター　**はぴねす**

〒949-0301　糸魚川市須沢2049-1
025-561-7788
<営業時間>9:00～22:00