



# 都度型教室プログラム内容一覧

金				土				プログラム名	強度	内容
小体育室	武道場	会議室	多目的室	大体育室A	小体育室	武道場	会議室			
9:10-9:40 ボディコンバット30 山岸					9:30-10:30 メガダンス60 MAYU			筋トレメソッド	★★★	間違った筋トレしていませんか？正しいトレーニング方法を学びながら効率よく筋力、体力アップを目指します。
10:00-10:45 ZUMBA 川勝		10:00-11:00 ●コース型 Oyz 狹野			10:45-11:45 エアロピクス (脂肪燃焼系) 野中			カラダメンテナンス	★★	姿勢、癖などによる骨盤のゆがみが正常にもどるように、ストレッチや簡単な体操でゆがみの改善を促進させます。
	11:10-11:50 筋トレメソッド 川勝	11:30-12:30 ●コース型 ピラティス(初級) 狹野			12:00-12:45 ボディパンプ45 野沢			美姿勢+ストレッチポール	★★	ストレッチポールで身体を整えた後、簡単な筋力トレーニングをすることによって楽で疲れにくい身体を目指します。
	12:05-12:45 カラダメンテナンス 川勝				13:10-14:10 ボディメイク 野中			バレエストレッチ30	★★	バレエの基礎となる体幹トレーニングや腹式呼吸を交えながら美しい姿勢を目指します。
	13:00-14:00 ●コース型 背骨コンディショニング 永井	13:00-14:00 ●コース型 ヨガ (筋膜リリース) 浅賀			14:30-15:30 ●コース型 キッズチアダンス (年少～年長) 佐々木	14:30-15:15 美容姿勢トレーニング ストレッチポール 佐々木		美ボディメソッド	★★	美しいカラダのラインを作り上げていくクラスです、ウエストのくびれやヒップラインを作っていきます。
	14:15-14:50 ヨガ(筋膜リリース) 浅賀	14:30-15:30 ●コース型 整形外科ヨガ③ ミキ		15:00-17:00 ●コース型 はじめての フェンシング	15:45-16:45 ●コース型 キッズチアダンス (小学1～3年生) 佐々木	15:30-16:15 チェアヨガ 佐々木		健康レクリエーションタイム	★	イス体操で大きく身体を動かしていきます。筋力アップ、転倒防止を目指します(セラバンド使用します)
15:05-16:05 ●コース型 バレエバー エクササイズ MAYUKO		15:45-16:45 ●コース型 整形外科ヨガ④ ミキ	NEW 16:00-16:45 ファイティングシェイプ 柴	第1・3週のみ				健康体づくり教室	★★	椅子を使った体操を取り入れて、ギムニクボールや体幹トレーニングで筋力アップ。軽い歩行運動で有酸素運動を行います。最後はゆったりと柔軟体操で心もリラックスします。定員30名
16:15-16:45 バレエストレッチ30 MAYUKO								ボディメイク	★★	おなかのたるみ、筋力の低下を感じる方に適した、主に自重を使う体幹トレーニングやストレッチによって、筋力アップやゆがみを調整していくクラスです。もちろんシェイプアップも期待できます。
								美活メソッド	★★	筋トレやリズム体操を行なっていき、楽しいプログラムです。キッズルーム定員12名 居室 キッズルーム4月-6月、10月-12月 武道場 7月-9月、1月-3月
								産後骨盤矯正	★	お子様(乳幼児)連れて参加できるストレッチポールやボールを使った、身体の調整プログラム。産後の身体の歪みが気になる方、お子様がいてなかなか運動できない方にお薦めです。
								簡単筋トレ&ストレッチ	★～★★	筋力トレーニングとストレッチ、セルフケアを行い、日常生活～スポーツまで身体を楽に動かすことを目標にするクラスです。
								ヨガ(ココロ)	★★	座位のポーズを中心に呼吸法・瞑想をベースとしたヨガ(ココロ) 水曜9:10～ヨガ 居室 武道場 4月-6月、10月-12月 キッズルーム 7月-9月、1月-3月
								チェアヨガ	★	椅子に座ってヨガを行うことで身体と心を心地よく整えます。あぐらや正座が苦手な方でもご参加いただけます。
								ボディバランス	★★★	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、体を大きく動かして音楽にのせて行うエクササイズです。
								ヨガ(筋膜リリース)	★★	体をほぐし、柔軟な筋肉を作り上げます。体が硬くてしゃがめない、首肩、腰膝に違和感がある、以前より腕が上がらなくなった方、是非ご参加ください。
								ZUMBA	★★★	いろいろなダンスの要素を取り入れ、パーティーをイメージしたレッスンで、リズムに乗って体をたくさん動かします。
								メガダンス	★★★	ポップ、ラテン、ヒップホップ、レゲトンなど様々なジャンルのダンスを楽しめるプログラムです。シンプルな動きでダンスに慣れてない方でも音楽に合わせて踊る楽しさを存分に味わっていただけます。
								ボディパンプ	★★★★～★★★★★	"脂肪を燃やせる体"を作りたい方にお勧め。動作はいたって簡単。重りを調整することができるので初めての方も安全に効果が得られるバーベルエクササイズです。単純な動作を繰り返すトレーニングです。
								ボディコンバット	★★★★～★★★★★	空手、ボクシング、テコンドーなどの様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。シンプルなパンチやキックの動きで構成されているため、初めての方でも安心です。
								エアロピクス(脂肪燃焼系)	★★★	簡単なステップを中心にリズムに合わせて動きます。運動初心者やシニアの方にもおすすめのクラスです。
								ファイティングシェイプ	★★★★★	キック・パンチのコンビネーションを楽しみながらシェイプアップ・心肺機能向上を目指すクラスです。
								ボクシングエクササイズ	★★★★★	ボクシングの動きを取り入れた楽しいエクササイズです。
								らくらく健康タイムヨガ	★	はじめての方にも行えるポーズを中心に、深部の筋肉に刺激を与え、体の機能改善や柔軟性が高まるリラックス系のヨガです。第1～3週は大体育室で、第4週は9:50～10:50が武道場、11:10～12:00は小体育室で行います。
								らくらく健康タイムリフレッシュエアロ	★	ジョギングやジャンプが入らないので、初めての方でも安心してご参加いただけます。下肢を中心にしっかり動かして脂肪燃焼効果を高めます。第1～3週は大体育室、第4週は小体育室で行います。

◎ 強度の説明：★(強度弱)～★★★★★(強度強)の5段階に分かれています。目安としてご覧ください