

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
姿勢エクササイズ	20名	30分	誰にでもできる、姿勢維持に必要な筋力トレーニングやストレッチなどを行います。	中学生以上
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
かんたんステップ	20名	30分	ステップ台を使用し、簡単な動きを昇降運動をしながら行います。足腰の強化に効果的なプログラムです。	中学生以上
コアクロス	30名	30分	強度やテンポを自分のペース行える体幹(コア)トレーニングです。	中学生以上
ピラティス45	30名	45分	インナーマッスル、呼吸筋を意識し、体幹を鍛えながら身体の機能性を高めていきます。	16歳以上/ 
ストレッチ	30名	45分	ゆっくり時間をかけて、ストレッチを行います。身体の硬い方も自分のペースで行えます。	16歳以上/ 
リラックスヨガ	30名	45分	簡単なヨガのポーズで身体をほぐし、リラックスを促します。	16歳以上/ 
ピラックスヨーガ	30名	45分	「ピラックス」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/ 
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/ 
かんたんエアロ	30名	45分	ベーシックなエアロビクスのステップを行います。	16歳以上
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
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
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
メガダンス	30名	30・45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
ボディコンバット	30名	30分	ボクシング、キックボクシング、空手、テコンドー、ムエタイ、太極拳などの格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。エネルギッシュな音楽に合わせて、パンチやキックを繰り返します。格闘技の動作で、腕・肩・背中・ウエスト・お尻・脚を引き締め、カロリーを燃焼、敏捷性を養いながら、ストレスも発散しましょう。	16歳以上
		45分		
		60分		
ボディバランス	30名	30分	ヨガ・太極拳・ピラティスの動き、運動生理学に基づくストレッチ・筋力トレーニングを組み合わせたエクササイズです。心と身体のストレスを和らげながら、身体機能の向上、柔軟性・バランス力・筋力アップにつながります。続けることで動きがスムーズになり、しなやかな身体の変化を感じることができます。	16歳以上/ 
		45分		
		60分		
ボディパンプ	20名	30分	専用のバーベルを使った筋力トレーニングです。シンプルな動きで全身を効率よく鍛えます。重さも選べるので、初めての方や体力に自信のない方でも安心して行えます。一人では続けにくい筋トレも、みんなで一緒に楽しく行いましょう。	16歳以上
		45分		
		60分		
ボディアタック	30名	30分	効率よくカロリーを消費しながら心肺機能を高め、引き締まった身体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と、ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチック動作を組み合わせたトレーニングを行います。	16歳以上
		45分		
		60分		
ボディジャム	30名	45分	様々なダンスの動き（ヒップホップ・ハウス・ラテン・ジャズ・ディスコなど）と、多彩な音楽を取り入れたダンスプログラムです。徐々に振付に慣れながら楽しめます。	16歳以上
		60分		
レズミルズピラティス	30名	30分	呼吸法と身体の可動域を意識しながらゆっくりとシンプルな動きで行うピラティスエクササイズ。心地よいビートを感じながら、お腹・お尻・背中・股関節周りをバランスよく鍛えます。	16歳以上/ 
		45分		
レズミルズシェイプス	30名	30分	ピラティス、バレエ、パワーヨガの要素を取り入れたプログラム。衝撃が少ない関節に優しい動きで、お腹とお尻を中心に筋肉を強化します。姿勢の安定や柔軟性向上にもつながります。	16歳以上
		45分		

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

スタジオプログラム参加方法

- ① 希望レッスンの開始時間前に来館
- ② 施設利用料とスタジオ参加券を支払い
- ③ 着替えてスタジオ前に集合（15分前）
参加費：310円（税込） *コース型は別途申込み
- ④ 担当インストラクターへスタジオ参加券をお渡し

【プログラムスケジュール表で確認】

 施設利用料（1回券・回数券・定期券）参加可

 施設利用料のほかに、参加費が必要（310円）

SMARTSTART

前半（30分）だけなら施設利用料のみ。
45分の場合は参加費（310円）必要。

■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。

■レッスン途中で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。

糸魚川市健康づくりセンター はびねす

〒949-0301 糸魚川市須沢2049-1
025-561-7788

<営業時間>9:00~22:00

<休館日>木曜日(但し、祝日の場合翌平日)

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。