

《フィットネスプログラム詳細》



☆運動してストレス解消～健康づくりに！目的に合わせてはじめてみませんか？☆

●脂肪燃焼効果の期待できる運動 ◆カラダの調子を整える運動 ★子どもむけの教室

曜日	種類	プログラム名	時間(分)	運動強度	内容	
月	●	脂肪燃焼&ひきしめ	11:00~12:00	60	♥	有酸素運動でカラダを動かし脂肪燃焼！ さらに、筋カトレーニングでひきしめボディを目指します！
	◆	すっきりヨガ	13:30~14:30	60	♥	初めての方でも安心して参加可能なヨガクラスです。 呼吸を深め、心身のバランスを整えます。
火	●	かんたんHIPHOP	10:00~11:00	60	♥♥	ダンスが初めての方でも楽しめるプログラムです。楽しく踊りましょう♪
	◆	やさしいピラティス(昼)	13:30~14:20	50	♥	身体の歪みを整え、体幹を鍛え、キレイなカラダづくりに効果的です。
	★	キッズダンス(4~8歳)	16:15~17:15	60	♥	子ども対象のダンスレッスンです。初めての方大歓迎！ 楽しくカラダを動かしたり、踊ったり、自分を表現する力が身につきます♪
	★	キッズダンス(7~12歳)	17:30~18:30	60	♥♥	
	◆	やさしいピラティス(夜)	19:00~19:50	50	♥	身体の歪みを整え、体幹を鍛え、キレイなカラダづくりに効果的です。
水	◆	ヨガ&ピラティス	9:30~10:30	60	♥♥	ヨガの動作とピラティスの動作を連動させる事で心身のバランスを整えます。
	●	やさしいエアロ	10:40~11:40	60	♥	やさしいテンポの音楽に合わせて身体を動かし、 運動不足やストレス解消を目指します。
	●	ZUMBA(ズンバ)	13:30~14:30	60	♥♥	ラテン音楽に合わせて、楽しく踊りながら脂肪燃焼をめざします。
木	●	かんたんステップ	10:00~10:50	50	♥♥	リズムに合わせて、ステップ台を踏み動作を行います。 下半身の筋肉を中心に全身を動かす脂肪燃焼クラスです。
	◆	すっきりヨガ	13:30~14:20	50	♥	初めての方でも安心して参加可能なヨガクラスです。 呼吸を深め、心身のバランスを整えます。
	◆	姿勢からだチェック	19:00~19:50	50	♥	正しい姿勢を学ぶクラスです。きれいなフォームで歩く、走る動作ポイントを身に付けましょう！体を動かしながら確認します。
	●	たのしくエアロ&ひきしめ	20:10~21:00	50	♥♥	音楽に合わせて全身を動かし、脂肪燃焼！ からだを引き締める為の筋カトレーニングも行います！
金	◆	すっきりヨガ	10:30~11:30	60	♥	初めての方でも安心して参加可能なヨガクラスです。 呼吸を深め、心身のバランスを整えます。
	◆	背骨コンディショニング	13:30~14:20	50	♥	身体のバランスを整えるためのストレッチ、トレーニングを行います。
	◆	シェイプヨガ	19:00~19:50	50	♥♥	ヨガのポーズをとり、呼吸や姿勢を意識します。 気になるところのひきしめ効果も期待できます。
土	●	踏み台昇降エクササイズ	9:30~10:30	60	♥	ステップ台を使った有酸素運動です！脂肪燃焼や足腰の強化におすすめです。
	◆	すっきりヨガ	10:40~11:30	50	♥	初めての方でも安心して参加可能なヨガクラスです。 呼吸を深め、心身のバランスを整えます。

【教室】3ヵ月 約10回のレッスンです

