

令和3年度 フィットネスプログラム

エ: 音楽に合わせたエアロピクスを行います **筋**: 筋トレーニングを行います **柔**: ストレッチを入念に行います

月	火	水	木	金	土	日
祝祭日特別編成	エ 筋 柔 カラダ楽々ほぐし エクササイズ60 10:30~11:30 低強度	エ 筋 ロコモ予防 エクササイズ60 10:30~11:30 低強度	筋 柔 ピラティス60 10:30~11:30 中強度	エ 筋 ボディメイク エアロ60 10:30~11:30 中強度	筋 柔 ピラティス60 10:30~11:30 中強度	エ 筋 柔 カラダ楽々ほぐし エクササイズ60 10:30~11:30 低強度
祝祭日特別編成					エ 筋 ボディメイク エアロ60 14:30~15:30 中強度	筋 柔 ピラティス60 14:30~15:30 中強度
祝祭日特別編成	筋 柔 リラックス ストレッチ60 18:30~19:30 低強度	エ 筋 ボディメイク エアロ60 18:30~19:30 中強度	エ 筋 柔 カラダ楽々ほぐし エクササイズ60 18:30~19:30 低強度	筋 柔 ピラティス60 18:30~19:30 中強度	エ 筋 ボディメイク エアロ60 18:30~19:30 中強度	筋 柔 ピラティス60 18:30~19:30 中強度
祝祭日特別編成	エ 筋 ボディメイク エアロ60 19:30~20:30 中強度	筋 柔 ピラティス60 19:30~20:30 中強度	エ パワー エアロ60 19:30~20:30 高強度	筋 燃焼サーキット60 19:30~20:30 高強度		

※プログラムは、予告なく変更となる場合がございます。

プログラム紹介

種 目	レ ベ ル	内 容
カラダ楽々ほぐしエクササイズ	強度: ★★☆☆☆ 難度: ★★☆☆☆	肩こりや腰痛などカラダの不調を解消し、起こりにくくなるカラダづくりをします。ほぐす動作を多く取り入れた低強度のエアロピクス、筋カトレーニング、ストレッチなどをバランス良く行います
ロコモ予防エクササイズ	強度: ★★☆☆☆ 難度: ★★☆☆☆	いつまでも元気に歩けるカラダをつくります。足腰の筋力アップ、全身をバランスよく動かすエアロピクス、力強く安定して動くバランストレーニングを行います
ボディメイクエアロ	強度: ★★☆☆☆ 難度: ★★☆☆☆	健康的できれいなカラダをつくります。全身をバランス良く動かすエアロピクスを中心に、引締めトレーニングを行います
パワーエアロ	強度: ★★★★★ 難度: ★★★★★	シンプルなお動作を楽しみたい方向けの高強度エアロピクスを行います。しっかり動いてカロリーを消費します。体力に自信がある方向けのプログラムですので無理なくご参加ください。
ピラティス	強度: ★★☆☆☆ 難度: ★★☆☆☆	インナーマッスルを鍛え、柔軟性の高いカラダをつくります。姿勢改善、肩こり腰痛予防、太りにくい体質になるなどの効果があります
燃焼サーキット	強度: ★★★★★ 難度: ★★★★★	音楽のリズムに合わせて全身の筋持久カトレーニングを行います。大きな筋を動かしてカロリーを消費しやすくします。