


【令和5年4・5月】フィットネスプログラムスケジュール

令和5年3月4日更新

9:00	日	月	火	水	木	金	土		
		休館日（祝日開館の場合は特別編成）					リラックス ストレッチ 戸崎		
9:45									
10:00	やさしい ステップ (定員20名) 沼田		変更	ボディメイク エアロ 戸崎	トライビクス (定員10名) 岡部	変更	からだ楽々 ほくしエアロ 戸崎	変更	
10:45									
11:00	変更			ゆるめる ヨガ 鬼澤	変更	ピラティス 内田	変更	変更	
	コンビネーション エアロ 川又					(奇数週) 燃焼サーキット	変更	ポジティブ ヨガ 鈴木	
						(偶数週) ボクササイズ 沼田		ボディメイク エアロ 戸崎	
11:45									
14:00	変更					変更			
	パワーエアロ 戸崎					(奇数週) ボディメイクエアロ			
14:45						(偶数週) からだ楽々 ほくしエアロ 戸崎			
15:00	変更								
	タオル ストレッチ 戸崎					ピラティス 戸崎			
15:45									
19:00				ズンバ 柴田	ステップ エアロ (定員20名) 川又	ピラティス 戸崎	変更	ボクササイズ 沼田	燃焼サーキット 沼田
19:45									
20:00						変更		変更	
				からだスッキリ ヨガ 戸澤	リラックス ストレッチ 川又	(奇数週) パワーエアロ	ゆるめる ヨガ 鬼澤	ズンバ 萩原	
						(偶数週) ボディメイクエアロ 戸崎			
20:45									
21:00									

 :初めての人もやさしいプログラムです

※プログラムは、予告なく変更となる場合がございます
裏面にプログラム内容と強度の紹介があります

☆プログラム紹介☆

種 目	強度	内 容	ご準備 いただくもの
トライピクス	★★☆☆☆	トライロープでからだのびのび！ダンベル体操で筋力アップ！最後はストレッチでリラックス	室内シューズ マット
からだ楽々 ほぐしエアロ	★★☆☆☆	ほぐす動作の多いエアロピクスとストレッチを行います。凝りをほぐしてカラダを楽にしましょう	室内シューズ マット
ボディメイク エアロ	★★★★☆	エアロピクスで脂肪燃焼。筋トシで引締め。きれいなボディラインを作るための運動を行います	室内シューズ マット
コンビネーション エアロ	★★★★☆	ターンを含めたエアロピクスを45分間行います	室内シューズ
ズンバ	★★★★☆	ラテン音楽に合わせたダンスエアロを行います。楽しく動いて心肺機能と筋力を鍛えましょう	室内シューズ
パワーエアロ	★★★★★	シンプルな動作の高強度エアロピクスを行います。跳んで跳ねてカロリーを消費します。高強度なので無理なくご参加ください	室内シューズ
ボクササイズ	★★★★★	キックやパンチなど格闘技の動作を取り入れ全身運動を行います。	室内シューズ
やさしい ステップ	★★☆☆☆	ステップ台を用いて、昇降運動を行い、シンプルな動作で足腰を鍛えていきます	室内シューズ マット
ステップエアロ	★★★★☆	ステップ台を用いてエアロピクスを行います。脂肪燃焼や下半身の引締めなどに高い効果があります	室内シューズ
ピラティス	★★☆☆☆	深層筋を鍛え、柔軟性の高いカラダをつくります。姿勢改善、痩せ体質になるなどの効果があります	マット
燃焼サーキット	★★★★★	音楽に合わせて全身の筋持久カトレーニングを行います。大きな筋を動かし燃焼体質を目指します	室内シューズ マット
リラックス ストレッチ	☆☆☆☆☆	疲れ、怠さ、こり、、、全身のストレッチと深い呼吸で、自律神経を整え、身体の不調を改善します	マット
タオル ストレッチ	☆☆☆☆☆	タオルを用いてストレッチを行います。カラダが硬い方にもおすすめです（タオルの貸出はありません）	長めのタオル マット
ゆるめる ヨガ	★★☆☆☆	身体の隅々まで意識を向けて呼吸とともに動き、日常生活で緊張しがちな心身を緩めていきます。運動習慣のない方、体が硬いと感じる方にも安心してご参加いただけます	マット
からだスッキリ ヨガ	★★☆☆☆	ゆったりと全身を動かすことで、からだの巡りを良くしていきます。日々の疲労改善や運動不足解消・心身共にスッキリしたい方におすすめです	マット
ポジティブ ヨガ	★★☆☆☆	1ポーズ、1呼吸丁寧に意識を向け心身をリラックスさせることでストレス解消&ポジティブマインドへ繋げていきます	マット