




【令和5年11・12月】フィットネスプログラムスケジュール

令和5年10月4日更新

	日	月	火	水	木	金	土	
10:00	 やさしいステップ & ストレッチ (定員20名) 沼田	休館日(祝日開館の場合) は特別編	 ずっと元気 エアロ 吉木	 トライビクス (定員15名) 岡部	ズンバ 木戸	ボディメイク エアロ 戸崎	ピラティス 戸崎	
10:45								
11:00	コンビネーション エアロ 川又		 ゆるめる ヨガ 鬼澤	ピラティス 内田	(第1・3・5木曜) ボクササイズ	 からだ楽々 ほぐしエアロ 戸崎	ボディメイク エアロ 戸崎	
11:45					(第2・4木曜) 燃焼サーキット 沼田			
14:00	パワーエアロ 戸崎				 からだ楽々 ほぐしエアロ 戸崎			
14:45								
19:00				ズンバ 柴田	19:15~20:00	ボディメイク エアロ 戸崎	ボクササイズ 沼田	燃焼サーキット 沼田
19:45	(第1・3・5水曜) ステップエアロ (定員20名)							
20:00					(第2・4水曜) コンビネーション エアロ 川又			
20:15				 からだスッキリ ヨガ 戸澤	20:15 ~ 21:00	ピラティス 戸崎	 ゆるめる ヨガ 鬼澤 	ズンバ 萩原
20:45	REEJAM 木戸							
21:00								

※プログラムは、予告なく変更となる場合がございます

 :初めての人もやさしいプログラムです

 :キャンドルライトを使用します

☆プログラム紹介☆

種 目	強度	内 容	ご準備 いただくもの
トライビクス	★★☆☆☆	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ビ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
ずっと元気エアロ	★★☆☆☆	椅子を用いた運動と簡単なエアロビクスを行います。体力に自信がない方でも安全に楽しく行うことができます。心と身体の健康づくりに効果的です	室内シューズ
ボディメイク エアロ	★★★★☆	エアロビクスで脂肪燃焼。筋トレで引締め。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	★★★★☆	ターンを含んだいろいろな動きのパターンやリズムを楽しみます。エアロビクスに慣れている人向けのクラスです	室内シューズ
ズンバ	★★★★☆	ラテン音楽を中心に、世界の様々な音楽とダンスステップが融合したダンスフィットネスです。パーティーのように楽しく体を動かします。脂肪燃焼に効果的です	室内シューズ
REEJAM	★★★★☆	エアロビクスの基本的な動きとヒップホップの動きを組み合わせたダンスフィットネスです。爽快な音楽のリズムに合わせて楽しく体を動かします	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ビクスを行います。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。ストレス解消、脂肪燃焼に効果的です	室内シューズ
やさしいステップ &ストレッチ	★★☆☆☆	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、最後にストレッチで全身をほぐします	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ビクスを行います。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
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