



【令和6年4月～】フィットネスプログラムスケジュール

令和6年3月17日更新

☆プログラム紹介☆

	日	月	火	水	木	金	土	種目	強度	内容	ご準備いただくもの	
10:00	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	第1,3,5週 ズンバ 萩原	からだ楽々 ほぐしエアロ 戸崎	ピラティス 戸崎	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	
					第2,4週 ずっと元気 エアロ 吉木			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	
10:45									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
11:00			パワーエアロ 戸崎	ゆるめる ヨガ 鬼澤	ピラティス 内田	セルフケア ヨガ Sachi	ボディメイク エアロ 戸崎	ボディメイク エアロ 戸崎	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
11:45									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
14:00									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
14:45							からだ楽々 ほぐしエアロ 戸崎		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
19:00									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
			ズンバ 柴田	パワーエアロ 戸崎	ボディメイク エアロ 戸崎	ボクササイズ 沼田	ズンバ 萩原		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
19:45							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		
20:00							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		
20:15	からだスッキリ ヨガ 戸澤	ズンバ 木戸	ピラティス 戸崎	ゆるめる ヨガ 鬼澤	リラックス ストレッチ 沼田		セルフケア ヨガ	★☆☆☆☆	凝りやこわばりをほぐしたり、関節をすっきりさせていく動きや、優しいポーズが中心のクラスです。心身のメンテナンスになるように細かいところにまで意識を向けて行きましょう。	マット		
20:45	※プログラムは、予告なく変更となる場合がございます											
21:00												

 :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

