


【令和6年11月～】フィットネスプログラムスケジュール

令和6年10月9日更新

☆プログラム紹介☆

	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) 戸崎	休館日 (祝日開館の 場合は特別編)	ずっと元気 エアロ 吉木	トライピクス (定員20名) 岡部	いきいき フレイル予防 体操 戸崎	やさしい ズンバ 秋山	美ライン ピラティス 戸崎	
10:45								
11:00	パワーエアロ 戸崎		ゆるめる ヨガ 鬼澤	やさしい ズンバ 秋山	リラックス ピラティス 戸崎	リラックス ストレッチ 秋山	ボディメイク エアロ 戸崎	
11:45								
14:00				月の1・3・5回 目からだ楽々 ほぐしエアロ 戸崎				
14:45				月の2・4回目 いきいき フレイル予防体操 戸崎				
19:00			ズンバ 柴田	美ライン ピラティス 戸崎	ボディメイク エアロ 戸崎	燃焼 サーキット 戸崎	ズンバ 萩原	
19:45								
20:00								
20:15			からだスッキリ ヨガ 鈴木(梨)	パワーエアロ 戸崎	リラックス ストレッチ 戸崎	リラックス ピラティス 戸崎	みんなの ヨガ 海老澤	
20:45								
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					

 :初めての人にもやさしいプログラムです

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
いきいき フレイル予防体操	★★☆☆☆	日常動作が楽になる筋トレ、バランス運動、簡単脳トレ体操、リズム運動を行います。無理なく楽しみながら心とカラダの健康を維持し、運動習慣をつけましょう	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
ずっと元気エアロ	★★☆☆☆	椅子を用いた運動と簡単なエアロピクスを行います。体力に自信がない方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	★★★★☆	エアロピクスで脂肪燃焼。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
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
やさしいズンバ	★★★★☆	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。	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
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
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
美ライン 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。姿勢改善しながら、ボディラインの引き締めを行います。	マット
リラックス 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。姿勢改善しながら、身体の凝りをほぐします。	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
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
みんなの ヨガ	★★☆☆☆	心と身体、呼吸と動きを繋げるのがヨガです。ポーズを通して柔軟性と筋肉をつけていきましょう。一生使える体作りをお手伝いします。	マット