

三芳町総合体育館スタジオプログラム

プログラム名		時間	定員	強度	内 容
コンディショニングプログラム	ストレッチボール	30	20	★	ストレッチボールで背骨の調整を行い全身のアライメント改善を行います
身体の調子が整うことを 目的としたプログラムです。	ボールエクササイズ & ボールほぐし	50	35	★	ゴムボールを使った簡単な体幹トレーニングとストレッチボールを使い全身筋肉のほぐしを行うクラスです
	バランスボール	45	35	★	バランスボールを使用し、日常生活に必要な筋力をつけるクラスです。
	キュキュットBody（女性限定）	45	50	★	女性限定で、体幹トレーニングやストレッチを行い、ボディラインを整え美しい身体を目指すクラスです。
	健康体操	45	50	★	リズムに合わせて身体を動かし、ストレッチをしながら心身をリフレッシュしていくクラスです。
	ピラティス/ピラティス & かんたんダンス	50/45	50	★	ゆっくりとした動きでインナー筋を鍛え、ボディラインを整えていくクラスです。
	パワーヨガ	50	50	★★	身体調整を行いながら様々なポーズを流れるように行います。
	ハイブリッド・コア◎	45	40	★★	様々な要素を取り入れ、身体のコアを強化する筋コンディショニングクラスです。
	ロコモ健康エクササイズ	45	35	★	簡単なエアロビクスやステップ台エクササイズ・ストレッチなどを組み合わせて行います。運動経験が少ない方でも参加しやすいレッスンのクラスです。
リラクゼーションプログラム	リンパストレッチ	40	50	★	リンパ節をほぐしながら筋肉を伸ばし、体内デトックスを行います。怪我の予防だけでなく美容の観点も含めた身体全体のケアに最適なクラスです。
	ZUMBA®Toning（ズンパトーニング）	45	35	★★	ラテン系の音楽に合わせてダンベルを使用した筋トレと有酸素運動を行います。筋力アップ、姿勢改善等に期待ができるクラスです。
	仙人体操	60	50	★	インド式ヨガや西洋式ストレッチとは異なる呼吸法で体の芯から体温を上げ、血液循環を活発にするクラスです。
	骨盤ヨガ/美ボディヨガ	50	50	★	股関節周りの筋肉の強化と柔軟性を整えるクラスです。／体の安定に必要な筋肉を中心に呼吸と筋肉をゆったりと整えます。
	やさしいヨガ	30	50	★	ゆっくりと柔軟性を向上し、リラックスできるクラスです。
	フローヨガ	50	50	★	呼吸と連動させながら流れるようにポーズを変化していきます。柔軟性や筋力向上にもおすすめです
	ヨガ	45/50/55	50	★	心と身体のバランスを整え、リラックスできるクラスです。
	やさしい気功体操	45	50	★	様々な気功・体操の種類を用いて身体を整えるクラスです。動きを覚えなくてもできるので運動初心者におすすめです
エアロビクスプログラム	気功太極拳	60	50	★	ゆっくりと動き、深い呼吸で心身を活性化するクラスです。
	アロマストレッチ	45	50	★	ストレッチとアロマの香りを利用して身体をリラックスさせるクラスです。
	ビギナーエアロ	45	50	★	エアロビクス初心者でも参加しやすい、体力づくりをしながらエアロダンスに慣れていただくクラスです。
	ミドルエアロ	45	50	★★	エアロビクスに慣れた方にチャレンジしていただきたいプログラムです。シェイプアップとしてもおすすめです。
	オリジナルステップ（中上級）エアロ	50	50	★★★	ミドルエアロに慣れてきた方向け、強度・難易度が高いクラスです。
	チャレンジステップ（初中級）	45	50	★★	ステップ台に慣れてきた方にチャレンジしていただきたい、初中級プログラムです。
	オリジナルエアロ 中上級	50	50	★★★	チャレンジステップに慣れてきた方向けで、多方面の動作を取り入れながら行います。強度・難易度共に高い中上級プログラムです。
	STRONG NATION®	45	50	★★★	音楽と効果音の動きがシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。
格闘技プログラム	バーチャルボクシング	45	50	★★★	曲に合わせて拳を打ち抜く爽快感と筋コンディショニングを融合させたボクシングワークアウトクラスです。
ボクシング系のレッスンです	キックボクシングエクササイズ	45/50	50	★★★	キックやボクシング、空手などにフィットネス動作を融合させて動くクラスです。
	ハイブリッド・ボクシング®グリズリークラス	50	55	★★★	曲に合わせて拳を打ち抜く爽快感と筋コンディショニングを融合させたボクシングワークアウトクラスです。
ダンスプログラム	ZUMBA®/ZUMBA®GOLD	40/45/60	50	★★★	ラテン系音楽に合わせてダンスをするクラスです。
リズムに合わせて身体を動かす 楽しいプログラムです	DANCE基礎入門	45	50	★	ジャンルは問わず、身体の使い方や基礎から楽しみたい方におすすめです。
	DANCE初中級	45	50	★★	基礎から少し慣れた方におすすめです。ヒットソングで楽しむ有酸素系ダンスフィットネス
	ラテンダンス基礎	30	50	★★	ラテン系音楽に合わせてダンスをするクラスです。強度・動きもきつなく経験の少ない方でも参加できます
	JAZZダンス	60	50	★★	JAZZダンスの体の使い方を通して、柔軟性や筋力を高め、音楽に合わせて表現します。
	フラダンス	45	50	★	ハワイの音楽にあわせてフラダンスの振り付けを楽しむ事ができるクラスです。
ショートレッスンプログラム	全身引き締め	15	10	★	自重・チューブ・ボールなどを使い、筋力アップ・身体のバランスを整えていくクラスです。
短い時間で楽しく受けられる プログラムです	TRXエクササイズ	15	8	★	TRXサスペンショントレーナーを利用し、筋トレや身体の柔軟性を強化・向上していくクラスです。
	お楽しみレッスン	15	8～10	★	気になるお腹を引き締めたい方、お腹周りを中心としたトレーニングクラスです。
	コアボードエクササイズ	15	8	★	グラつくコアボードで体の安定性を向上させ、トレーニングやストレッチを行います。

○入場する際、担当インストラクターに整理券をお渡しください。

○レッスン開始後の途中入場、途中退場は他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。また、気分が悪くなり退場する場合はインストラクターへ一言お声かけください。

○レッスン会場の準備が整い次第スタジオへご入場いただけます。（飲み物[ふた付き]やタオルなどご持参のうえ、ご参加ください。

○グループでのスペース独占・本人以外の場所取りはご遠慮ください。