

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 身体の調子が整うことを目的としたプログラムです。	ストレッチボール	30	20	★
	ボールエクササイズ＆ボールほぐし	50	35	★
	バランスボール	45	35	★
	キュキュットBody(女性限定)	45	50	★
	健康体操	45	50	★
	ピラティス/ピラティス＆かんたんダンス	50/45	50	★
	パワーヨガ	50	50	★★
	ハイブリッド・コア®	45	40	★★
	ロコモ健康エクササイズ	45	35	★
	リンパストレッチ	40	50	★
リラクゼーションプログラム ゆったりとした呼吸と動きでバランスのとれた自然な心身状態を目指します	ZUMBA®Toning (ズンバーニング)	45	35	★★
	仙人人体操	60	50	★
	骨盤ヨガ/美ボディヨガ	50	50	★
	やさしいヨガ	30	50	★
	フローヨガ	50	50	★
	ヨガ	45/50/55	50	★
	やさしい気功体操	45	50	★
	気功太極拳	60	50	★
エアロビクスプログラム シェイプアップや体力アップに効果的です	アロマストレッチ	45	50	★
	ビギナーエアロ	45	50	★
	ミドルエアロ	45	50	★★
	オリジナルステップ(中上級)エアロ	50	50	★★★
	チャレンジステップ(初中級)	45	50	★★
	オリジナルエアロ 中上級	50	50	★★★
格闘技プログラム ボクシング系のレッスンです	STRONG NATION®	45	50	★★★
	バーチャルボクシング	45	50	★★★
	キックボクシングエクササイズ	45/50	50	★★★
ダンスプログラム リズムに合わせて身体を動かす楽しいプログラムです	ハイブリッド・ボクシング®グリズリークラス	50	55	★★★
	ZUMBA®/ZUMBA®GOLD	40/45/60	50	★★★
	DANCE基礎入門	45	50	★
	DANCE初中級	45	50	★★
	ラテンダンス基礎	30	50	★★
	JAZZダンス	60	50	★★
ショートレッスンプログラム 短い時間で楽しく受けられるプログラムです	フラダンス	45	50	★
	全身引き締め	15	10	★
	TRXエクササイズ	15	8	★
	お楽しみレッスン	15	8~10	★
	コアボードエクササイズ	15	8	★

○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。