

プログラム紹介

◎リラックスしたい⇒ストレッチ&コンディショニング系がおすすめ			難易度	運動強度	消費カロリー
ストレッチ&エクササイズ ショートストレッチ	20~30分	全身のストレッチ運動を行い、ボールなどを使用して筋肉を温める簡単な効果的な運動を行います。	★	★	60 kcal
ピラティス	45分	体全体のバランスを整え、インナーマッスルとコアマッスルを強化し、腰痛・肩こりの改善と全身の引き締めに繋がります！	★	★	150 kcal
スパルタストレッチ	20分	180度開脚を目指し、股関節を中心にストレッチを行います！一緒に体の柔軟性を高めましょう！	★	★	60 kcal
引き締めコア	40分	カッコイイ、美しいボディラインになりたい方におすすめです。深層部の筋肉を鍛え、引き締めやすい姿勢へ導きます。	★	★★	120 kcal
コア・コンディショニング	60分	体の調子を整えていくプログラムです。ストレッチボールやアロマオイルを使用していきます。	★	★	60 kcal
ヨガ	60分	独特のポーズや呼吸法で体調を整えて「心と体」の調和を図ります。	★	★	150 kcal
アロマでうっとりストレッチ	30分	肩凝り、腰痛に効果的なストレッチ&エクササイズ要素の入ったストレッチを行います。毎回変わるアロマの香りもお楽しみに♪	★	★	60 kcal
美トレ☆マジック	45分	美しいボディラインを目指し、ジムボールやダンベル、チューブを用いた簡単なエクササイズ。美トレで自分の体にマジック(刺激)をかけましょう♪	★	★	100 kcal
骨盤体操	60分	骨盤が歪んでいては十分なトレーニング効果が得られません。身体のゆがみをセルフトレーニングで解消していきます。	★	★	150 kcal
◎楽しく汗を流したい⇒エアロビクス&脂肪燃焼系がおすすめ					
イージーライン	30分	筋トレマシンとステップ台を使用した脂肪燃焼プログラムです！運動初心者の方におすすめです!! お気軽に参加下さい♪	★	★	100 kcal
Crunch For Woman	30~40分	「イージーライン」と「かんたんPump!!」を交替で行います。女性の為の全身引き締めプログラムです！男性もご参加頂けます。	★	★	130 kcal
はじめてエアロ	40分	エアロビクス初心者様に向けた入門クラスです！楽しくエアロビクスで汗を流しましょう♪	★	★	150 kcal
歩く脂肪燃焼	60分	ステップや手の動きに脳トレの要素を加え、脳の活性と脂肪燃焼を目的としたクラスです。心地よい負荷で初心者でも安心です！	★	★	200 kcal
初級エアロ	60分	シンプルなお動作の組み合わせを楽しみながら心肺機能を高めています。	★	★	250 kcal
ベーシックステップ	50分	初級レベルのステップ台を使用するプログラムです!! (16名様限定)基本となる動きから少しずつレベルアップしましょう!	★	★★	270 kcal
中・上級エアロ	60分	初・中級エアロに慣れ、さらにステップを楽しみたい中・上級者向けクラス。心拍数アップを狙います。	★★★	★★★	400 kcal
◎ダンスでストレス発散したい⇒アクティブ系がおすすめ					
かんたんHIPHOP	50分	HIPHOPの基礎となるリズムや体の使い方から行います。慣れている方はもちろんですが、これからHIPHOPを始めたいという方にもおすすめです!	★	★★	200 kcal
ZUMBA	45分	ラテンを始め、世界中のダンス音楽を取り入れた南米生まれの脂肪燃焼系コアダンスエクササイズです。	★	★★	300 kcal
フラダンス教室	75分	映画『フラガール』でおなじみのフラダンスを基本から学べる教室です。	★	★	200 kcal
◎体を引き締めたい⇒筋力トレーニング&格闘技系がおすすめ					
空手教室	60分	空手を通して、自分自身の心と体と向き合います。心・技・体を磨いて、人間力を高めていきましょう!	★	★	200 kcal
ファイティング運動	45分	パンチやキック等格闘技動作を取り入れた運動です。ウエスト、二の腕もシェイプアップ! ストレスも解消!!	★	★★	200 kcal
バレトン	45分	バレエ、筋トレ、ヨガの要素が混ざったプログラムです。柔軟性向上、筋力アップ、心と身体の融合に効果あり!	★	★★	150 kcal
みんなで腹筋!	45分	インナーマッスル(内側)とアウトマッスル(外側)を様々な形の腹筋運動で鍛えていきます。	★	★★	150 kcal
セレブボディEX	45分	ダンベルや自重でのトレーニング、様々な酸素運動を音楽に合わせて行い、魅力的な体を作り上げます。	★★	★★★	300 kcal
かんたんPump!	30~40分	「Pump Up!!」に比べ、運動強度を下げ、全身の引き締めを目指し、トレーニングを行います。女性にも男性にもやさしいプログラムです。	★	★★	200 kcal
Pump Up!!	40~50分	全身の筋肉を様々なトレーニング方法で鍛えるプログラムです。耐えて、耐えて、耐え抜きましょう!	★	★★★	250 kcal

※ 上記消費カロリーにつきましては、体重60kgの方が表記時間のプログラムを実施した場合の換算をしております。

⇒運動初心者の方も楽しめるプログラムです。

⇒お申込制の有料プログラムです。

◎楽しく楽に運動がしたい⇒水中トレーニング系がおすすめ			難易度	運動強度	消費カロリー
エンジョイアクア かんたんアクア	30分	音楽に合わせて楽しく、低負荷の筋トレや水中でのエアロビクスを行います。	★	★★	165 kcal
アクアウォーキング	30分	水中を様々な方法で楽しく歩きます。泳げなくても大丈夫です! 初心者歓迎プログラムです。	★	★	135 kcal
水中バレー	25分	水中でバレーボールを行い、体力、反射神経、下半身の筋力を高めます。水中なので体に掛かる負担は軽減されます。	★	★	135 kcal
◎泳ぎを覚えたい・泳力を向上させたい⇒スイミング系がおすすめ					
今日からプールのデビュー	30分	「プールに入ることがない」、「久々でちょっと不安を感じる」方にオススメです。「水に顔をつける」、「歩く」から始めていきましょう。	★	★	100 kcal
エンジョイスイム	40分	これから水泳を始める方の為の入門クラスです! 水泳は、年齢を問わず何歳からでも始められます!	★	★	100 kcal
初めての4泳法	40分	1週間毎に、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを行い、1ヶ月を通して「4泳法」を完成させるプログラムです!	★	★	120 kcal
わいわいスイム!	50分	クロール&背泳ぎを中心に、楽しくお話をしながら泳ぎます。わいわいしましょう☆	★	★	120 kcal
クロール&バタフライ 背泳ぎ&平泳ぎ	40分	各種目基礎から応用までの練習を行うので、初心者~上級の方まで幅広くご参加頂けるプログラムです。	★	★	120 kcal
SARUTAマスターズ	50分	猿田式スペシャルスイムレッスンです!! スキルアップを目指す方におすすめです!!	★★	★★	150 kcal
夜のマスターズ	45分	700~1000mの距離を必ず泳ぎます! その中でワンポイントの指導を行います。	★★★	★★★	200 kcal
スキルアップ4泳法	50分	正確なフォームで泳ぐ為の泳法指導を行うプログラムです。中級者向けのプログラムです。泳ぎのレベルを上げましょう!	★★★	★★★	200 kcal

◎毎週金曜日といえば⇒ミックスプログラム

4日 担当: 新山	プール	関節ハッピー♪モビバン水中歩行
	スタジオ	ミニボールDEお体スッキリよ♪
11日 担当: NOBU高橋	プール	水中リズムアソビクス
	スタジオ	ファイティング&モビバン運動
18日 担当: 新山	プール	水中ファイティング運動
	スタジオ	モビバンDE膝腰いきいきYO♪
25日 担当: 新山	プール	筋肉ハッピー♪モビバン水中歩行
	スタジオ	~健康むつみ塾~階段らくらく攻略法 (16名様限定)

※モビバン運動は15名様限定となります

◎スポーツの秋! ジムトレーニングとプログラムを
組み合わせ、楽しく運動しましょう♪♪