

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	30分	★	★	60 kcal
コンディショニング	45分	★	★	60 kcal
骨盤体操	45分	★	★	120 kcal
ヨガ	45分	★★	★★	120 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	★	★	100 kcal
はじめてエアロ	30分	★	★	150 kcal
初級エアロ	30分	★★	★	120 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				
フラダンス教室	75分	★	★	200 kcal
かんたんHIP HOP	30分	★	★★	120 kcal
ZUMBA	30分	★	★★	150 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	★	★	200 kcal
ボディメイクトレーニング	30分	★	★	100 kcal
モビバンインターナショナル	40分	★	★	120 kcal
ビューティーボディウェーブ	45分	★	★	120 kcal
かんたんPump	30分	★	★★	120 kcal
バレトン	45分	★	★★	150 kcal
Pump Up!!	30分	★	★★★	150 kcal
FATBURN EXTREME	30分	★	★★★	200 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
アクアウォーキング	30分	★	★	135 kcal
水中格闘技EX	30分 40分	★	★	150 kcal
水中からだシェイプ運動	30分 40分	★	★	150 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				
クロール	30分	★	★	100 kcal
背泳ぎ	30分	★	★	100 kcal
平泳ぎ	30分	★	★	100 kcal
バタフライ	30分	★	★	100 kcal
日曜日の水泳教室	45分	★	★	120 kcal
エンジョイスイミング	45分	★	★	100 kcal
クロール&背泳ぎ	30分	★	★	120 kcal
平泳ぎ&バタフライ	30分	★	★	150 kcal
屋のマスターズ	50分	★★	★★★	200 kcal
スキルアップ4泳法	50分	★★★	★★★	200 kcal

プログラム休講・変更のご案内

5日	休講	19:15~20:00 ヨガ
担当:小松		
9日	休講	13:45~15:00 フラダンス教室
担当:古市		
12日	変更	19:15~20:00 →19:15~19:45 ヨガ → イージーライン
担当:小松	代行:箭内	
19日	変更	19:15~20:00 →19:15~19:45 ヨガ → イージーライン
担当:小松	代行:箭内	
30日	休講	13:45~15:00 フラダンス教室
担当:古市		

