

## 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	全身のストレッチ運動とボールなどを使用して筋肉を温める 簡単に効果的な運動を行います。	★	★	60 kcal
柔軟性向上ストレッチ	30分	柔軟性向上を目的としたストレッチプログラムです。 どなたでもご参加いただけます。	★	★	60 kcal
らくらく健康体操	30分	無理なく、楽しく身体を動かします。 肩こり予防などの簡単な体操もを行います。	★	★	60 kcal
コンディショニング	45分	身体の調子を整えていくプログラムです。 フェイスタオルをご持参下さい。	★	★	60 kcal
骨盤体操	45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。	★	★	120 kcal
ヨガ	45分	独特のポーズや呼吸法で体調を整えて“心と身体”の調和を図ります。	★★	★★	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	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
かんたんHIP HOP	30分	HIP HOPの基礎となるリズムや身体の使い方から学べます。 経験者はもちろんですがHIP HOP初心者の方にもおすすめです。	★	★★	120 kcal
ZUMBA	30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。	★	★★	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					
歩く脂肪燃焼	30分	歩く動きをベースに、とてもシンプルな有酸素運動を行います。 難しい振付、衝撃の強い動作はございません。	★	★	120 kcal
はじめてエアロ	30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。	★	★	120 kcal
初級エアロ	30分	エアロビクスに慣れてきた方向けのプログラムです。 新たなステップ、コンビネーションを是非お楽しみ下さい。	★★	★	150 kcal
ステップ運動	40分	ステップ初心者向けのクラスです。 基本動作などを中心におこないます。	★★	★	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	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
モビバンニング	40分	ストレッチや深層部のエクササイズを行います。	★	★	120 kcal
かんたんPump	30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。 ご自身に合った強度で行いますのでどなたでもご参加下さい。	★	★★	120 kcal
格闘技EX	30分	パンチやキック等格闘技動作を取り入れた運動です。	★	★★	200 kcal
FATBURN EXTREME	30分	脂肪燃焼に効果絶大のパワフルなプログラムです。 爽快感、達成感を味わいたい方はこちらへご参加下さい。	★	★★★	300 kcal
バレトン	45分	バレエ、筋力、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
Pump Up!!	40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。 使っている筋肉や関節を意識して『動ける身体』を作りましょう。	★	★★★	150 kcal

⇒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	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
水中格闘技EX	30分	水から顔を出した状態で、格闘技の動作を取り入れたエクササイズを行います。 二の腕、ウエストの引き締めにも効果的です！	★	★	150 kcal
水中からだシェイプ運動	40分	水から顔を出した状態で、有酸素運動と筋肉トレーニングを交互に行います。 脂肪燃焼&シェイプアップに効果的です！	★	★	150 kcal
足腰いきいき水中歩行	30分	膝や腰に負担をかけずに体幹や股関節を動かせる水中歩行は、 転倒予防にオススメです！	★	★	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					
クロール 背泳ぎ	30分	クロールの基礎から応用まで丁寧に指導させていただきます。	★	★	100 kcal
		背泳ぎの基礎から応用まで丁寧に指導させていただきます。	★	★	100 kcal
平泳ぎ バタフライ	30分	平泳ぎの基礎から応用まで丁寧に指導させていただきます。	★	★	100 kcal
		バタフライの基礎から応用まで丁寧に指導させていただきます。	★	★	100 kcal
エンジョイスイミング	45分	水泳は、年齢を問わず何歳からでも始められます。 4泳法習得目指して頑張りましょう。	★	★	100 kcal
クロール&背泳ぎ	30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
平泳ぎ&バタフライ	30分	各種目、ポイントを抑えきれいに泳ぐことを目的とするプログラムです。 初心者～上級の方までご参加頂けます。	★	★	150 kcal
屋のマスターズ	50分	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。	★★	★★★	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

## プログラム代行・休講・変更のご案内

3日(日):玉手	代行:日高IR	13:00~13:40	ビューティーボディウェーブ
26日(火):古市	休講	13:45~15:00	フラダンス教室
30日(土):大戸	代行:MISAKI	10:45~11:15	歩く脂肪燃焼
30日(土):大戸	休講	11:35~12:20	バレトン

※ 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。