

## 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
柔軟性向上ストレッチ	30分	★	★	60 kcal
アンチエイジングエクササイズ	45分	★	★	60 kcal
骨盤体操	45分	★	★	120 kcal
ヨガ	45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
ZUMBA	30分	★	★★	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	★	★	120 kcal
走る脂肪燃焼	30分	★	★	180 kcal
はじめてエアロ	30分	★	★	120 kcal
初級エアロ	30分	★★	★	150 kcal
踏み台昇降ステップ運動	30分	★★	★	150 kcal
ステップ運動	40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
モビバンナーレーン	40分	★	★	120 kcal
かんたんPump	30分	★	★★	120 kcal
格闘技EX	30分	★	★★	200 kcal
バレトン	45分	★	★★	150 kcal
Pump Up!!	40分	★	★★★	150 kcal
FATBURN EXTREME	30分	★	★★★	300 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
引き締めアクアオーキング	30分	★	★	135 kcal
水中格闘技EX	30分	★	★	150 kcal
水中からだシェイプ運動	40分	★	★	150 kcal
足腰いきいき水中歩行	30分	★	★	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	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
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	40分	★	★	150 kcal
スキルアップ4泳法	50分	★★★	★★★	200 kcal

## プログラム代行・休講・変更のご案内

1日(木):八巻	休講	14:15~15:00 アンチエイジングエクササイズ
27日(火):古市	休講	13:45~15:00 フラダンス教室
29日(木):八巻	変更	<b>【昭和の日特別プログラム】</b> 14:15~14:45 40歳からのダイエット ※お腹の脂肪を落とす・体力維持 15:00~15:30 運動あとのフットケア ※コンディショニングオイルを使用します ※フェイスタオル、靴下をご持参ください

※ 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。