

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。 | ★ | ★★ | 80 kcal |
| アンチエイジングエクササイズ | 45分 | 姿勢を若々しく導くために ストレッチや筋肉運動などを組み合わせて行います。 | ★ | ★ | 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 |
| やさしいヨガ | 45分 | 初心者向けのヨガレッスンです。 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。 | ★ | ★ | 100 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 |
| 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 |
| 踏み台昇降ステップ運動 | 30分 | ステップ台の昇降を行い、効率的な有酸素運動の達成を目指します。 シンプルな動作です。 | ★ | ★ | 120 kcal |
| ステップ運動 | 40分 | ステップ台の昇降を音楽に合わせて様々なパターンで行います。 脂肪燃焼効率の高いレッスンです。 | ★★ | ★★ | 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 | | | | | |
| モビバンインナートレーニング | 40分 | 関節可動域拡大バンド[モビバン]を使用し、関節の動く範囲を広げ、 深層部にあるインナーマッスルも使い、美しい姿勢に導きます。 | ★ | ★ | 120 kcal |
| コアトレーニング | 30分 | 体幹部の筋肉を意識したトレーニングを行います。 ウエストまわりのシェイプアップ、バランス力アップが期待できます。 | ★ | ★ | 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 40分 | パンチ、キック、ガードなど、格闘技の動作を取り入れた運動です。 ウエスト、二の腕、背中のシェイプアップ効果も期待できます。 | ★ | ★★ | 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 |
| 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 |
| 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 |
| RUN&FIGHT | 40分 | パンチ、キックなど格闘技の動作を取り入れたエクササイズと走る、弾む、ジャンプ など高強度の有酸素を組み合わせた内容です。沢山カロリーを消費しましょう。 | ★ | ★★★ | 220 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 |
|--------------------------------|-----|---|-----|------|----------|
| 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 |
| 引き締めアクアウォーキング | 30分 | 水の抵抗や浮力を利用して、身体の様々な筋肉を使用しながら、楽しく歩きます。 | ★ | ★ | 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 | 30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 |
| ◎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 | | | | | |
| 初心者スイム | 45分 | 泳げない方でも水泳の基礎から指導させて頂くので気軽に始められます。 幅広くご参加頂けるプログラムです。 | ★ | ★ | 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 |
| スキルアップ4泳法 | 40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。 | ★★ | ★★ | 180 kcal |
| 水泳マスターズ | 50分 | 泳力向上やタイムの短縮、大会出場等を目指す方向向けのプログラムです。 | ★★★ | ★★★ | 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。

プログラム代行・休講・変更のご案内

| | | | |
|-----------|-------|-------------|------------|
| 16日(月):千葉 | 代行・変更 | 10:15~10:45 | 柔軟性向上ストレッチ |
| 16日(月):箭内 | 代行 | 15:20~15:50 | 格闘技EX |
| 24日(火):古市 | 休講 | 13:45~15:00 | フラダンス教室 |

【スポメ通信】中川が8月一押しレッスンのインストラクターをご紹介致します!

八巻インストラクター) 元気100倍のインストラクター! 幅広い年齢層のお客様に大人気!

| | | |
|---------|----------------|-----------------|
| 担当レッスン) | ZUMBA® | 火曜日 11:00~11:30 |
| | アンチエイジングエクササイズ | 木曜日 14:15~15:00 |

芳田インストラクター) ダイナミックな動きが持ち味のインストラクター! 笑顔が魅力的!

| | | |
|---------|-----------|-----------------|
| 担当レッスン) | エアロビ部(有料) | 土曜日 19:15~20:45 |
|---------|-----------|-----------------|

大戸インストラクター) トーク力が自慢の人気インストラクター! 皆様にも笑顔と元気をお届けします

| | | |
|---------|---------|-----------------|
| 担当レッスン) | はじめてエアロ | 土曜日 10:45~11:15 |
| | バレトン | 土曜日 11:35~12:20 |