

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	★	★★	80 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
やさしいヨガ	45分	★	★	100 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	30/40分	★	★★	150 kcal
ZUMBA GOLD	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
はじめてエアロ	30分	★	★	120 kcal
エンジョイエアロ	30分	★★	★	150 kcal
ステップ運動	30/40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				
かんたんPump	30分	★	★	120 kcal
ビューティーBodyWave	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
RUN&FIGHT	40分	★	★★★	220 kcal
リズム ファイト	40分	★	★★★	300 kcal
モビバンインナートレーニング	30/40分	★	★	120 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	★	★	135 kcal
引き締めアクアウォーキング	25分	★	★	135 kcal
水中格闘技EX	30分	★	★	150 kcal
水中からだシェイプ運動	30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&背泳ぎ	30分	★	★	120 kcal
平泳ぎ&バタフライ	30分	★	★	120 kcal
スキルアップ4泳法	40分	★★	★★	180 kcal
マスターズスイム	45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。

プログラム代行・休講・変更のご案内

2日(火):NOBU高橋	代行・変更	19:20~20:00	格闘技EX
16日(火):古市	休講	13:45~15:00	フラダンス
23日(火):古市	休講	13:45~15:00	フラダンス
25日(木):翔吾	代行	14:00~14:30	足腰いきいき水中歩行
25日(木):翔吾	代行	14:30~14:55	クロール

■11日(木)はイベント開催の為、プログラム変更となります。
内容につきましては館内掲示・ホームページにてご確認ください。

■18日(木)、19日(金)のプログラムご予約につきましては、
15日(月)がお休みの為、16日(火)から予約開始とさせていただきます。