

プログラム紹介

🍃 ⇒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。

◆ストレッチ&コンディショニング系◆				◆アクア・トレーニング系◆			
難易度	運動強度	消費カロリー		難易度	運動強度	消費カロリー	
★	★	60 kcal	ストレッチ&エクササイズ ショートストレッチ	★	★★	165 kcal	エンジョイアクア かんたんアクア
★	★	150 kcal	ピラティス	★	★	135 kcal	アクアウォーキング
★	★	60 kcal	スパルタストレッチ	★	★	135 kcal	水中バレー
★	★	60 kcal	コア・コンディショニング	◆スイミング系◆			
★	★	150 kcal	ヨガ				
★	★	60 kcal	アロマでうっとりストレッチ	★	★	100 kcal	今日からプールデビュー
★	★	100 kcal	美トレ☆マジック	★	★	120 kcal	わいわいスイム!
★	★	100 kcal	脚トレ&すっきりストレッチ	★	★	100 kcal	1Point
★	★	150 kcal	骨盤体操	★	★	100 kcal	ゼロからSwim!
◆エアロビクス&脂肪燃焼系◆				★	★	150 kcal	ザ・スイムトレーニング
★	★	250 kcal	初級エアロ	★	★	150 kcal	マスターズ
★	★	200 kcal	歩く脂肪燃焼	★★★	★★★	150 kcal	夜のマスターズ
★	★	100 kcal	サーキット30			200 kcal	
★	★	100 kcal	イージーライン				
★★	★★	300 kcal	初・中級エアロ				
★★★	★★★	420 kcal	ダンスエアロHI				
★★★	★★★	450 kcal	中・上級エアロ				
◆ダンス系◆							
★	★	200 kcal	フラダンス教室				
★	★★	200 kcal	かんたんHIPHOP				
★	★★	300 kcal	ZUMBA				

ミックスプログラム★スケジュール		
9日	プール	水中からだシェイプ運動
担当: NOBU高橋	スタジオ	かんたん★メラメラDANCE
16日	プール	ちょこっとリズムアクア
担当: NOBU高橋	スタジオ	燃える★ボクササイズ
23日	プール	水中ウォーク&ジョグ
担当: 新山	スタジオ	引き締め! 骨盤周りに集中よ!
30日	プール	水中ボクササイズ
担当: 新山	スタジオ	ミニボールでお体スッキリよ♪

◆筋力トレーニング&格闘技系◆			
★	★	200 kcal	空手教室
★	★★	150 kcal	かんたんボクササイズ
★	★★	150 kcal	みんなで腹筋!
★★	★★★	300 kcal	セレブボディEX
★	★★	200 kcal	Pump&腹筋!
★	★★★	250 kcal	Pump Up!

※ 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。