

各種教室の案内

教室名(時間)	定員	運動強度 ♥♥♥♥=弱 ♥♥♥♥=強	教室内容
ローラーEX (30分)	30名	♥♥♥♥ ♥♥♥♥	ストレッチローラーを用いて、身体をほぐします。 普通のストレッチと比べ、より大きな伸びと 普通は意識しにくい関節の動きを引き出す事ができるので 肩こり・腰痛・姿勢改善に効果的です。
B-コンディショニング (腰・肩) (60分)	24名	♥♥♥♥ ♥♥♥♥	姿勢の歪みや疲労、障害等の予防・改善を目的にし 日常生活やスポーツでスムーズに身体をコントロールできるように アプローチしていきます。
ボディコアヒーリング (50分)	30名	♥♥♥♥ ♥♥♥♥	ヨガの呼吸法やポーズを取り入れた教室です。 ストレスを和らげるなどの効果が期待できるとともに、 柔軟性、コア(体幹)筋力、バランス力の向上を目指します。
ストレッチ＆ライトEX (60分)	20名	♥♥♥♥ ♥♥♥♥	ストレッチの種類や効果的な方法を紹介し、身体の柔軟性を 高めていきます。また、軽度のエクササイズを行い、 基礎的な体力の向上を図ります。
バランスボールEX (60分)	20名	♥♥♥♥ ♥♥♥♥	バランスボールを用いてストレッチや筋力トレーニングを行います。 体幹部の安定性やバランス感覚の向上、 また全身の筋力アップに効果的です。
かんたん筋トレ (50分)	24名	♥♥♥♥ ♥♥♥♥	シェイプアップを目的とした簡単なトレーニングを行います。 自分の体重や各種の手具を用いて、 気軽に参加できる筋力トレーニングの教室です。
サーキットトレーニング (50分)	24名	♥♥♥♥ ♥♥♥♥	数種類の筋力トレーニング(無酸素運動)と有酸素運動を交互に 繰り返すトレーニングです。シェイプアップや筋力・体力向上を目的 とし、自分の体重や色々な手具を用いて行います。マイペースに できるので筋トレ初心者の方でも気軽にトライできます。
かんたんエアロ (30分)	24名	♥♥♥♥ ♥♥♥♥	エアロビクスが初めてという方、短時間で身体を すっきり動かしたい方向けの教室です。 基本的なステップを紹介し、リズムを楽しみながら 基礎体力の向上を目指します。
初級エアロビクス (50分・60分・75分)	20名	♥♥♥♥ ♥♥♥♥	音楽に合わせて手足をダイナミックに動かす有酸素運動です。 基本動作となるステップや振付を覚え、 脂肪燃焼や基礎体力の向上を目指します。
中級エアロビクス (50分・60分・75分)	20名	♥♥♥♥ ♥♥♥♥	より高い強度と難度で行うエアロビクスで、脂肪燃焼に加え 体力の向上が期待できます。音楽のテンポが速く振付の展開も 多いので、ステップや動きに慣れており、 体力が十分に備わっている方に向けた中級クラスです。 ※パンチ・・・格闘技系の動きを取り入れかっこよく動きます！
上級エアロビクス (50分・60分・75分)	20名	♥♥♥♥ ♥♥♥♥	中級エアロから更にテンポと難易度が上がります。 よりダイナミックな動作が加わり、脂肪の燃焼効果に加え、 筋力や心肺機能の向上を目指します。

※内容は予告なく変更になることがございますのでご了承ください。

◇◇注意事項◇◇

- ・トレーニングルーム内の入退場端末機にカードを通し、入場済みとなった方がご参加できます。
- ・ご参加前に血圧と脈拍の測定を済ませて、健康状態をご確認ください。
- ※熱中症予防のため必ず水分をお持ちください。
- ・なお、既往歴等で不安のなる方は指導員にご相談ください。
- ・安全にご参加いただくため、指導員の指示に従っていただきますようお願いいたします。