



## ● スタジオプログラム ●

プログラム名	強度	難度	時間	定員	予約	マット	内容
椅子エクササイズ	😊	😊	30分	22名	○	—	イスに座り、ストレッチやリズム体操、筋力トレーニングなどを行うクラスです。
はじめてエアロ	●○○	●○○	30分	17名	○	—	初めての方に安心して参加していただける、エアロビクス入門クラスです。
かんたんエアロ	●●○	●●○	30分・45分	17名	○	—	エアロビクスの基本的な動きを中心とした、入門クラスから少しステップアップする方におすすめのクラスです。
たのしいエアロ	●●●	●●●	45分	17名	○	—	エアロビクスの基本動作から振り付けを楽しむ動作まで、チャレンジしたい方におすすめのクラスです。
はじめてステップ	●●○	●○○	30分	17名	○	—	ステップ台を使用し、基本動作を中心としたステップ入門クラスです。
サーキットエクササイズ	●●○	●○○	30分	17名	○	—	ステップ台を使用した昇降運動と筋力トレーニングを交互に行い、効率良く脂肪燃焼と筋力アップを狙うクラスです。
シェイプファイティング30	●●○	●○○	30分	17名	○	—	ボクシングの動きを取り入れたトレーニングで、脂肪燃焼&筋力アップをねらいます
シェイプファイティング45	●●○	●●○	45分	17名	○	—	ボクシングの動きを取り入れたトレーニングで、脂肪燃焼&筋力アップをねらいます。
ZUMBA	●●○	●●○	45分	17名	○	—	ラテン音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。振付にこだわらず、マイペースで動けるのが特徴です。
ハワイアンフラ	●○○	●●○	45分	22名	○	—	フラの音楽を楽しみながら身体を動かし、ハワイの気分を存分に味わっていただけるクラスです。
氣功	😊	😊	45分	22名	○	使用	ゆったりとした動きと呼吸とで、体と心をゆるめほぐし、健康を維持することを目指すクラスです。
ピラティス	●○○	●○○	45分・60分	22名	○	使用	胸式呼吸を行いながら主に体幹部を鍛え、身体の歪みを矯正し、しなやかな身体を目指します。
ゆったりヨガ	😊	😊	45分	22名	○	使用	ストレッチ要素を取り入れながら、深い呼吸と共に心身を整えるポーズを行うクラスです。
ヨガ	●●○	●○○	45分・60分	22名	○	使用	座位や立位でのポーズで気持ちよく全身を動かし、心身の調和を目指しましょう。シェイプアップや体幹強化にも効果的です。
パワーヨガ	●●●	●●○	45分	22名	○	使用	呼吸と動きを連動させながらポーズをとりパワフルに動いていきます。シェイプアップや体幹強化にも効果的です。
アロマヨガ	●○○	●○○	45分	22名	○	使用	アロマの香りを楽しみながら、ストレッチ要素を取り入れ、深い呼吸と共に心身を整えるポーズを行うクラスです。
ラジオ体操	😊	😊	10分	22名	○	—	ラジオ体操第1・第2運動で、身体をほぐしましょう。
膝痛予防体操	😊	😊	45分	22名	○	使用	膝周辺の筋力アップとストレッチを行うクラスです。
ジャイロキネシス®	😊	●○○	45分	22名	○	使用	回旋・曲線・円周上の自由で滑らかな背骨の動きに呼吸を合わせ、関節に負担をかけずにからだを整えていきます。
リズムラダー	●○○	●○○	30分	17名	○	—	リズム×ラダー 頭と体を使った新しいトレーニング。リズムにあわせて楽しみながらラダーを行うクラスです。
ツールDEトレーニング	●●○	●●○	30分	10名	○	—	色々な道具(ツール)を使用してトレーニングを行うレッスンです。シェイプアップや体カアップをしたい方におすすめのプログラムです。
CORE STABILITY	●●○	●●○	30分	17名	○	使用	パフォーマンス向上・ダイエット・筋バランスの改善・腰痛解消などを目的とした、体幹と四肢の安定性を高めるためのトレーニングを行います。
ストレッチ	😊	😊	15分	22名	○	使用	全身をほぐす基本的なストレッチを行うクラスです。
リラクスポール	😊	😊	30分	20名	○	使用	専用のポールを使用し、肩こり・腰痛の予防・解消、骨盤矯正を行うクラスです。
ポールDEストレッチ	😊	😊	15分	20名	○	使用	専用のポール等を使用し、筋肉を伸ばす・ほぐす動きで、ストレッチを行うクラスです。
ウェービング	😊	😊	30分・45分	22名	○	使用	専用のリングを使用し、伸ばす・ほぐす・引き締める動きで、バランスの良い身体づくりとセルフケアを行います。

\* 😊 はどなたでも安心して参加いただけるやさしいクラスです。

\* どのクラスも、レッスン開始後の入場、途中退室は出来ません(体調不良の場合除く)。

\* 全てのクラスは、予約が必要です。前日(休館日翌日の予約は休館日前日)16:00~電話のみ<<※トレーニングセンター受付後利用中の方のみ16:30~フロントで予約可>>。  
前日予約は1人1日1個まで。他者への譲渡はできません。当日空きがあれば来館受付後、先着順(複数可)

※ 全てのプログラムは個々の症状に対して治療を目的とするクラスではございません。

※ レッスンに参加される方は開始5分前にルーム西側の扉から1列に並んでお待ちください。スタッフが予約のお名前を確認します。(5分以上前にお並びにならないようお願いいたします)

## ● その他のプログラム ●

プログラム名	対象者	受講料	時間	定員	予約	内容
初回講習会	初めてトレーニングをする方 登録を希望する方	施設利用料 に含む	60分	1名	Tel 来館	マシン使用方法やトレーニングの流れを説明させていただきます。必ずご受講ください。 受講後、登録証の発行をさせていただきます。<ご予約は、ご来館、またはTEL:078-796-1126まで>
卓球設置可	どなたでも利用可	施設利用料 に含む	プログラム表を ご覧ください	14名	当日 来館	卓球台の設置が可能な時間帯です。卓球の設置は最大2台ですので、譲り合ってください。利用をご希望の方は予約(当日、設置可能時間の1時間 前から先着順)が必要です。ラケットはレンタルもございます(1セット250円)。