

レッスンプログラムのご案内



:シューズが必要



:長めのタオルが必要

レッスン名	時間	強度	強度
はじめてエアロ	月 10:00～10:35 (35) 八木IR	☆	はじめての方でも大歓迎です！全身を大きく動かし、姿勢の改善と脂肪の燃焼を目的としています。一緒に心地よい汗をかきましょう！！
ゆる～いストレッチ	月 10:40～11:10 (30) 八木IR	☆	補助のボールやタオルを使い、ストレッチが苦手な方にオススメです。柔軟性を高め、体のめぐりを良くしていくためのクラスです。
わくわくエアロ	火 10:00～10:35 (35) 池田IR	☆☆	リズムにのって、楽しく、大きく動きます。筋肉をしっかり使って脂肪燃焼を目指しましょう！
ストレッチ & らく足トレ	火 10:40～11:10 (30) 池田IR	☆	身体の隅々まで、ゆったり、しっかりと気持ちよく伸ばします。また、マットを使って、簡単に出来る足のトレーニングを行います。ストレッチ & 足トレで膝痛予防にも効果的！レッスン初心者さん大歓迎のレッスンです！！
揺らぎダンス+整体ヨガ	火 14:00～14:45 (45) 宮川IR	☆☆	超簡単な揺らぎダンスで筋緊張をほぐし、骨格や関節の正しい動きとバランスを整えて、歪みを調整するヨガです。
ステップサーキット 2階	火 16:00～16:20 (20) 池田IR	調節可能	ステップ台を使った有酸素運動と、筋トレを組み合わせで行います。リズムに合わせたステップで、楽しく、大きく身体を動かしましょう♪
ZUMBA	水 10:00～10:20 (20) 金 14:45～15:10 (25) 藤田IR	☆☆☆	音楽に合わせて楽しく踊るダンスフィットネス。ラテンのリズムに乗ってパーティーのような雰囲気を楽しみながら、気持ちよく体を動かします。見よう見真似で動くレッスンですので、初めての方でもお気軽にご参加ください。
はつらつ体操ひろば	水 10:25～11:10 (45) 藤田IR	☆	レッスン初心者さん大歓迎！音楽に合わせて動くエクササイズや脳トレ、ヨガ・ピラティス等を組み合わせ、週ごとに内容が変わります。楽しく健康づくりをしながら、いつまでもカラダもココロも元気はつらつ！
美脚・美尻エクササイズ	水 13:30～14:05 (35) 宮川IR	☆☆☆	人間の土台である骨盤を包むお尻と足の筋力強化にフォーカスしたレッスンです。土台から整え、鍛え、絞る。理想の美尻ラインを目指しましょう！
癒しのヨガセラピー	水 14:10～14:40 (30) 宮川IR	☆☆	ヨガの呼吸とポーズを利用して心理的安心・安定感を得られます。座位でのポーズですので、ゆったりとレッスンを受けることができます。
健康体操	木 10:00～10:35 (35) 宮川IR	☆☆	歌謡曲で踊ります。体力UPに加え、認知症予防を目的としています。“一生自分の足で歩くトレーニング”が満載です！！
免疫アップヨガ	木 10:40～11:10 (30) 宮川IR	☆	免疫の要は筋肉。筋肉へ心地良い刺激を与え、リンパを流し、免疫を上げていきます。
誰でもエアロ	木 14:00～14:35 (35) 八木IR	☆	10分間のウォーミングアップから始まる、エアロ初心者さんでも気軽に参加できるレッスンです。正しく大きく動くことで姿勢を改善し血行を良くしましょう！
ちょいトレ & ストレッチ	木 14:40～15:10 (30) 八木IR	☆	ミニボールなどを使いちょいっとできるトレーニングで、筋力強化を目指します。その後はストレッチで体も心もリラックス。気軽にできるエクササイズです。
ポールコンディショニング	木 16:20～16:50 (30)	☆	ストレッチポールを使用して、肩・背中を中心に体の状態を整えます。歪みからくる肩こり・腰痛などの予防改善、美姿勢を目指す方にオススメです。
肩こりスッキリ ポルドブラ	金 14:00～14:40 (40) 藤田IR	☆☆	バレエとダンスの動きを基本とし、「筋肉をほぐすヨガ」「姿勢改善・体幹を安定させるピラティス」「リラックスできるストレッチ」も効率よく取り入れたエクササイズ。肩甲骨周りを動かすので肩こりがある方にオススメです。
るんるんエアロ	土 10:00～10:30 (30) 浅野IR	☆☆	ウォーキングを中心とした簡単な動きのエアロビクスです。初めての方でもお気軽にご参加ください。楽しく動いて、ストレス発散しましょう。
リラックスヨガ	土 10:35～11:10 (35) 浅野IR	☆	身体の声聞き、身体、呼吸、心をひとつにするようにゆったりと動いて、リラックスするレッスンです。
脂肪燃焼エアロ	土 14:30～15:15 (45) 池田IR	☆☆	左右シンメトリの動きを組み立てていきます。脳トレしながら筋肉を大きく動かし、繰り返したくさん動くことで脂肪を燃焼させましょう。
ととのえストレッチ	土 15:20～15:40 (20) 池田IR	☆	ゆったりとしたペースで体を伸ばし、心地よいストレッチを行います。1週間の疲れをほぐしながら、リラックスした時間をお楽しみください。

映像レッスン

サーキット 強度:調整可能 2階	有酸素運動と筋トレの組み合わせで、短時間で効率よくシェイプアップ！血糖値を下げたい方にもオススメ！「脳トレにもいいね～」と根強い人気です！	ボールdeエアロ 強度:☆☆	ミニボールを使ったエアロビクス。ボールを持ちながら動くことで体の動きをより意識することができ関節を大きく動かしたり筋肉に刺激を与えます。筋トレと有酸素運動の美味しい所を集めました。
姿勢を良くする レッスン 強度:☆	姿勢を良くすることで、呼吸が深くなり、腰痛、肩こりの改善、膝や関節の変形を予防します。姿勢を改善して、100年歩ける身体をつくりましょう。	ポルドブラ 強度:☆☆	バレエとダンスの動きを基本とし、ヨガ・ピラティス・ストレッチも効率よく取り入れたエクササイズ。肩甲骨周りを動かすので肩こりのある方にオススメです。
ZUMBA 強度:☆☆☆	ラテン音楽のリズムに合わせて、楽しく踊るダンスフィットネス。見よう見真似で楽しく動くレッスンですので、初めての方でもお気軽にご参加ください。	ゴムチューブ 強度:☆	ゴムチューブを使ったストレッチや筋トレを行います。チューブのレベルで強度を調整できるので、筋トレ初心者さんから筋肉自慢な方までご参加ください！
MIXエクササイズ 強度:☆～☆☆	1つ約3分のエアロビクス・トレーニング・ストレッチのエクササイズをミックスしたレッスン。色々なインストラクターが登場し、色々な運動ができる、笑いありの新感覚レッスンをお楽しみください！	リフレッシュ 骨盤体操with椅子 強度:☆☆	骨盤周囲の筋肉を中心に、股関節・背骨などとゆっくり伸ばし、スッキリ動きやすい身体にしましょう！脚に不安のある方も、椅子を使いますので安心してご参加ください。