

週間フィットネスプログラム スケジュール (場所 多目的室B)

月	火	水	木	金
健康ストレッチ		健康ストレッチ	健康ストレッチ	健康ストレッチ
9:20~9:50		9:20~9:50	9:20~9:50	9:20~9:50
ピラティス	らくらくエアロ (多目的室A-1)	ミズノ健康体操	ステップ	ZUMBA
10:00~10:50	10:00~10:40	10:30~11:30	10:30~11:15	10:30~11:20
らくらくエアロ	ZUMBA (多目的室A-1)			
11:10~11:50	11:00~11:50			
ヨガ	ミズノ健康体操	らくらくエアロ	ZUMBA	骨盤 シェイプアップ
13:30~14:30	13:30~14:30	13:00~13:40	13:30~14:20	13:30~14:30
		健康づくりヨガ		
		14:00~15:00		
中級エアロ		中級エアロ		
19:00~19:45		19:00~19:45		
	ピラティス	ヨガ	らくらくエアロ	ヨガ
	20:00~20:50	20:00~21:00	20:00~20:40	20:00~21:00
	ステップ			
	21:00~21:45			

※プログラム参加希望の方は、券売機での利用券の購入が必要です。

【参加料金】

1回券	500円
-----	------

種目	プログラム内容	定員
らくらくエアロ	音楽に合わせて体を動かす有酸素運動です。基本の動きを習得しながら体力アップ、シェイプアップに効果的です。	30名
中級エアロ	エアロビクスに慣れた方を対象に、様々な動きのバリエーションを楽しんでいただけます。	30名
ヨガ	ヨガの基本的なポーズと呼吸法でリラックス。やさしく身体をほぐします。	25名
健康づくりヨガ	動きと呼吸を組み合わせることで、ストレスをやわらげ、今より健康に導きます。	25名
ステップ	ステップ台を使用し、昇降運動を中心とした有酸素運動です。足腰強化、脂肪燃焼、体力向上に効果的です。	20名
ZUNBA	世界中の様々な音楽に合わせて踊るダンスプログラムです。脂肪燃焼でシェイプアップ、ストレス解消にも繋がります。	30名
ピラティス	体幹(コア)やインナーマッスル(深層筋)を鍛えます。基礎代謝を高め姿勢改善にも効果的。しなやかなボディーラインを目指します。	25名
ミズノ健康体操	簡単なリズム体操や自体重を使った筋トレを行います。肩こり、腰痛予防に効果的です。	25名
骨盤シェイプアップ	骨盤のゆがみを矯正しながら、筋トレや有酸素運動でシェイプアップ。ダイエットにお勧めのエクササイズです。	25名
健康ストレッチ	簡単なストレッチのプログラムです。運動前のウォーミングアップに、運動を始めたばかりの方にお勧め	25名