

フィットネススタジオ プログラム (令和6年4月1日～)

区分	教室名	イメージ	対象	内容	運動強度	時間帯	定員	持ち物	担当インストラクター
ベビー	ベビーヨガ&オイルマッサージ		生後2ヶ月頃からの赤ちゃんと保護者	マッサージやベビーヨガで赤ちゃんの身体を整え、運動機能の発達を促します。スキンシップで親子の絆を深めましょう。		木曜日 12:15~13:15	15組	バスタオル1枚・水分補給用の水など	鈴木 範子
	親子で体力作り		未就園児と保護者	心と体のふれあい、ママとスキンシップをはかりながらバランス調整能力をほぐします！ママ友活動にお勧めです。		火曜日 13:00~14:00	15組	タオル・水分補給用の水など	前田 理恵
大人	バレトン		15歳以上の方 幅広い年齢層におすすめ	素足で行い、普段靴の中で窮屈になっている足裏の感覚を目覚めさせ、重心をしっかりと意識することで姿勢矯正にもなり、体の筋バランスも効果的に鍛えられます。	★	月曜日 10:30~11:30	29名	タオル・ヨガマット 水分補給用の水など	川瀬 未樹
	骨盤スリムヨガ		15歳以上の方 幅広い年齢層におすすめ	骨盤を意識しながらスリムな身体を目指しましょう。心も身体もリフレッシュ。	★	月曜日 11:45~12:45	29名	タオル・ヨガマット 水分補給用の水など	川瀬 未樹
	ビートボクシング		15歳以上の方 お仕事帰りの方にもおすすめ	音楽にあわせてパンチやキックをする格闘系エクササイズ。ストレス解消にもおススメ。	★★	月曜日 19:45~20:45	29名	タオル・水分補給用の水など	鈴木 圭子
	エアロピクス初級		15歳以上の方 幅広い年齢層におすすめ	POPミュージックに合わせて基本の動きを中心に、大きく動いて汗を流す楽しいクラスです。	★★	火曜日 10:30~11:30	29名	タオル・水分補給用の水など	林部 志乃富
	Q-REN		15歳以上の方 幅広い年齢層におすすめ	誰にでも出来るストレッチ。血行促進、下半身強化、呼吸法を中心に自律神経改善のためのトレーニングを実施します。	★	火曜日 11:45~12:45	29名	タオル・ヨガマット 水分補給用の水など	十島 里美
	ズンバ		15歳以上の方 お仕事帰りの方にもおすすめ	自然と身体を動かしたくなるような曲が選ばれているプログラムです。体幹強化と脂肪燃焼の効果が見込めます。	★★	火曜日 19:45~20:45	29名	タオル・水分補給用の水など	清水 初美
	エアロピクス		15歳以上の方 幅広い年齢層におすすめ	エアロピクス経験者向けのプログラムです。POPミュージックに合わせてエンジョイフィットネス！運動強度を上げながら楽しむことができるレッスンです。	★★★	水曜日 10:30~11:30	29名	タオル・水分補給用の水など	林部 志乃富
	サルセッション		15歳以上の方 幅広い年齢層におすすめ	自然と身体を動かしたくなるような曲が選ばれているプログラムです。体幹強化と脂肪燃焼の効果が見込めます。	★★	水曜日 12:15~13:15	29名	タオル・水分補給用の水など	杉野 千津子
	フラダンス		15歳以上の方 幅広い年齢層におすすめ	音楽にあわせてステップを踏み、幅広くフラダンスを楽しむことができます。	★	水曜日 16:15~17:15	29名	タオル・水分補給用の水など	松本 美奈子
	リラックスヨガ		15歳以上の方 お仕事帰りの方にもおすすめ	初心者の方からご利用頂けます。ポーズの種類と難易度を変えて、最初はできないポーズでも段々できるようになります。楽しさも倍増！	★	水曜日 19:45~20:45	29名	タオル・ヨガマット 水分補給用の水など	杉山 浩子
	バランスボールエクササイズ		15歳以上の方 幅広い年齢層におすすめ	ゆったりとした動きで体幹(コア)を鍛える運動。バランスボールを使用し楽しみながら行います！	★★	木曜日 11:00~12:00	20名	タオル・バランスボール ヨガマット 水分補給用の水など	佐古 聡子
	ズンバ		15歳以上の方 幅広い年齢層におすすめ	自然と身体を動かしたくなるような曲が選ばれているプログラムです。体幹強化と脂肪燃焼の効果が見込めます。	★★	木曜日 14:30~15:30	29名	タオル・水分補給用の水など	兼城 マリオ
	ダンスヨガ		15歳以上の方 お仕事帰りの方にもおすすめ	ダンスワークで脂肪を燃焼した後に、フローヨガで体を引き締め！高い運動効果でダイエットにオススメのプログラムです！	★★	木曜日 19:45~20:45	29名	タオル・ヨガマット 水分補給用の水など	尾崎 奈々
	リンパヨガ		15歳以上の方 幅広い年齢層におすすめ	初心者の方からご利用いただけるプログラムです。ヨガのポーズの基礎で汗を流し、ストレッチやリンパのマッサージを行いリンパの流れを促します！	★★	金曜日 10:30~11:30	29名	タオル・ヨガマット 水分補給用の水など	近藤 幸子
	ビートボクシング		15歳以上の方 お仕事帰りの方にもおすすめ	音楽にあわせてパンチやキックをする格闘系エクササイズ。ストレス解消にもおススメ。	★★	金曜日 11:45~12:45	29名	タオル・水分補給用の水など	鈴木 圭子
	フラダンス		15歳以上の方 幅広い年齢層におすすめ	音楽にあわせてステップを踏み、幅広くフラダンスを楽しむことができます。	★	金曜日 13:15~14:15	29名	タオル・水分補給用の水など	松本 美奈子
	ズンバ		15歳以上の方 幅広い年齢層におすすめ	リズムカルなラテン音楽に合わせて楽しく体を動かしてフィットネス！高い体脂肪燃焼効果が期待できます！	★★	金曜日 14:30~15:30	29名	タオル・水分補給用の水など	山崎 明子
	骨盤調整ストレッチ		15歳以上の方 幅広い年齢層におすすめ	リラックスしながら自分自身の身体をほぐしていきます。強度の高いポーズではなく、初めての方でも安心して参加して頂けます。	★	金曜日 15:45~16:45	29名	タオル・ヨガマット 水分補給用の水など	山崎 明子
サルセッション		15歳以上の方 お仕事帰りの方にもおすすめ	自然と身体を動かしたくなるような曲が選ばれているプログラムです。体幹強化と脂肪燃焼の効果が見込めます。	★★	金曜日 19:45~20:45	29名	タオル・水分補給用の水など	高橋 智子	