

## フィットネススタジオ プログラム (令和8年1月～)

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
	バレトン		高校生以上の方 幅広い年齢層におすすめ	フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を組み合わせた動作で、代謝アップやバランス能力、柔軟性の向上を目指すエクササイズです。	★	月曜日 10:30~11:30	35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		高校生以上の方 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	35名	タオル・ヨガマット 水分補給用の水など	川瀬 未樹
	DISCO WORLD		高校生以上の方 お仕事帰りの方にもおすすめ	70~90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズと楽しく、簡単、誰にでもできる体操です。	★★	月曜日 19:45~20:45	35名	タオル・ヨガマット 水分補給用の水など	十島 里美
	初級 エアロピクス		高校生以上の方 幅広い年齢層におすすめ	音楽に合わせてシンプルな動きで楽しく有酸素運動を行い脂肪燃焼を目指します。初級のクラスですので、初めての方でも安心してご参加いただけます。	★★	火曜日 10:30~11:30	35名	タオル・室内シューズ 水分補給用の水など	林部 志乃富
	Q-REN		高校生以上の方 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践します。	★	火曜日 11:45~12:45	35名	タオル・ヨガマット 水分補給用の水など	十島 里美
	はじめて バランスボール		高校生以上の方 幅広い年齢層におすすめ	バランスボールの基本的使用方法から丁寧にすすめていきます。ストレッチや筋トレ、脳トレと楽しく行います。	★	火曜日 13:00~14:00	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	前田 理恵
	ズンバ		高校生以上の方 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ます。高い脂肪燃焼効果も期待できます。	★★	火曜日 19:45~20:45	35名	タオル・室内シューズ 水分補給用の水など	清水 初美
	エアロピクス		高校生以上の方 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ミュージックによっ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	35名	タオル・室内シューズ 水分補給用の水など	林部 志乃富
	サルセッション		高校生以上の方 幅広い年齢層におすすめ	音楽を楽しみながら表現し、年齢関係なく体験できるダンスプログラムです。体幹が鍛えられ、脂肪燃焼も期待できます。	★★	水曜日 12:15~13:15	35名	タオル・室内シューズ 水分補給用の水など	坂尾 淳子
	フラダンス		高校生以上の方 幅広い年齢層におすすめ	ハワイの伝統的な舞踊のフラダンスを、音楽にあわせて幅広い方々に楽しめるフラダンスの動きでおこないます。	★	水曜日 16:15~17:15	35名	タオル・ 水分補給用の水など	松本 美奈子
	ビートボクシング		高校生以上の方 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。脂肪燃焼はもちろんのことストレス解消にもおススメです。	★★ ★	水曜日 19:45~20:45	35名	タオル・室内シューズ 水分補給用の水など	鈴木 圭子
	バランスボール		高校生以上の方 幅広い年齢層におすすめ	バランスボールを使用し、体のバランスを整え、筋肉を鍛えたり、脳トレを行ったりと楽しくエクササイズします。	★★	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
	リラックス ヨガ		高校生以上の方 幅広い年齢層におすすめ	初心者の方からご利用頂けます。ポーズの種類と難度を変えて、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！	★	木曜日 12:15~13:15	35名	タオル・ヨガマット 水分補給用の水など	杉山 浩子
	ズンバ		高校生以上の方 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ます。高い脂肪燃焼効果も期待できます。	★★	木曜日 14:30~15:30	35名	タオル・室内シューズ 水分補給用の水など	兼城 マリオ
	ダンスヨガ		高校生以上の方 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	35名	タオル・ヨガマット 室内シューズ 水分補給用の水など	尾崎 奈々
	リンパヨガ		高校生以上の方 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	35名	タオル・ヨガマット 水分補給用の水など	近藤 幸子
	DISCO WORLD		高校生以上の方 幅広い年齢層におすすめ	70~90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズと楽しく、簡単、誰にでもできる体操です。	★★	金曜日 11:45~12:45	35名	タオル・室内シューズ 水分補給用の水など	鈴木 圭子
	フラダンス		高校生以上の方 幅広い年齢層におすすめ	ハワイの伝統的な舞踊のフラダンスを、音楽にあわせて幅広い方々に楽しめるフラダンスの動きでおこないます。	★	金曜日 13:15~14:15	35名	タオル・ 水分補給用の水など	松本 美奈子
	ズンバ		高校生以上の方 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ます。高い脂肪燃焼効果も期待できます。	★★	金曜日 14:30~15:30	35名	タオル・室内シューズ 水分補給用の水など	山崎 明子
	骨盤調整 ストレッチ		高校生以上の方 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くしていきます。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いただけます。	★	金曜日 15:45~16:45	35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		高校生以上の方 お仕事帰りの方にもおすすめ	音楽を楽しみながら表現し、年齢関係なく体験できるダンスプログラムです。体幹が鍛えられ、脂肪燃焼も期待できます。	★★	金曜日 19:45~20:45	35名	タオル・室内シューズ 水分補給用の水など	高橋 智子

(※)「運動量」は、普段運動習慣のない方の主観としての目安を表しています。★:小, ★★:中, ★★★:大)