

# ウェルネスプログラム紹介

プログラム名	時間	レベル	曜日	内容
<b>【エアロビクス系】</b>				
エアロ30	30	1	月	音楽に合わせて、身体の大きな筋肉を動かし、筋代謝・筋持久力の向上や脂肪燃焼につなげるプログラムです。
エアロ45	45	3	火日	
エアロ60	60	4	月火	
ボディシェイプ 初中級	60	3	月	エアロビクスにトレーニングを組み合わせ、バランスの取れたカラダづくりを目指すプログラムです。
ボディシェイプ 中級	60	4	木	
<b>【ステップ台系】</b>				
ステップ30	30	1	火	リズムに合わせて、ステップ台の昇降運動を繰り返しながら大きな筋肉を動かし、心肺機能向上や脂肪燃焼につなげるプログラムです。
ステップ45	45	3	日	
<b>【ダンス系】</b>				
ZUMBA	45	4	月火木土	世界の様々なダンスステップと音楽を融合し、作成されたダンスプログラムです。
リトモス45	45	3	月火	あらゆるダンスカテゴリーの要素をミックスした究極のダンスプログラムです。リズムに合わせて全身をコントロールし、バランス感覚を養いながらカラダを作るプログラムです。
リトモス60	60	4	水	
ベリーダンス	45	1	土	しなやかな腰使いにより、ウエストシェイプやヒップアップなどのダイエット効果が高いプログラムです。
<b>【バレエ系】</b>				
バレトン30	30	1	水	バレエ・フィットネス・ヨガの動きを組み合わせ、脂肪燃焼や機能改善を目指すNY発の裸足で行うプログラムです。
バレトン45	45	2	月木	
<b>【ヨガ系】</b>				
ヨガ45	45	1	月日	さまざまなヨガのポーズを行い、心と体を調整しコントロールするプログラムです。
ヨガ60	60	2	火水木金土日	
アロマヨガ	60	1	金	アロマを使用し、心身のリラックスを目的としたプログラムです。
パワーヨガ	60	2	木	いくつかのポーズを呼吸に合わせて、運動性を高めながら行うプログラムです。

プログラム名	時間	レベル	曜日	内容
<b>【格闘・燃焼系】</b>				
Group Fight	45	4	木金土	ボクシングやムエタイなどの様々な格闘技の動きを、エキサイティングな音楽に合わせて行うプログラムです。
トレ&ミット	60	5	木	グローブを付け、ミット打ちを繰り返すハードなストレス解消プログラムです。
ストレングス ワークアウト	45	4	金	自重トレーニングやバーベルを使ってカラダを鍛えるプログラムです。
脂肪燃焼サーキット	45	5	月日	筋トレと有酸素運動を交互に行い、燃焼効果の高いゾーンを保ちながら、脂肪燃焼につなげるプログラムです。
インターバル トレーニング	45	5	金	トレーニングと休憩を組み合わせで行い、基礎体力や心肺機能の向上、脂肪燃焼につなげるプログラムです。
<b>【機能改善系】</b>				
アニマルフロー	45	3	水	さまざまな動物の動きを応用し、楽しくカラダを動かしながら歩行や姿勢などの体改善を行うプログラムです。
ピラティス30	30	1	日	独特の呼吸法に合わせてエクササイズを行うことで、体幹を安定させるとともに深層筋群を動かし、機能的なカラダを作るプログラムです。
ピラティス45	45	3	月金	
JSAボール エクササイズ	60	1	水日	小さなボールを使い、関節包にアプローチをし、関節を滑らかにすることでバランス感覚や柔軟性の向上を図るプログラムです。
健美操	60	1	金	健やかに美しく生き生きと自分をコントロールし、日々のストレスに負けない力を身につけるプログラムです。
エアロフィット	45	1	金	エアロ・コンディショニング・フィットセラピーを融合した安全で動きやすいプログラムです。
ボディメイク	45	3	水	トレーニングやエクササイズなどで筋肉を鍛え、美しいカラダを作るプログラムです。
ポルドブラ	45	2	水	言葉の意味は「手を運ぶ」。肩甲骨・体幹・足裏をメインに全身のインナーマッスルを心地よく使い動いていくプログラムです。
コンディショニング	45	1	金土	アイテムを使用し、自身のカラダを調整・コントロールするプログラムです。
姿勢改善エクササイズ	45	1	木	肩甲骨から骨盤にかけて筋肉を動かし、骨盤をリセットすることで、理想のボディラインや姿勢づくりをするプログラムです。
簡単らくらく体操	30	1	木	椅子に座って行う運動や立位での簡単な体操で、カラダをほぐしたりスムーズに動かすためのプログラムです。
腰痛予防ストレッチ	45	1	火土	腰痛につながる部位の筋肉を動かし、ほぐすことで腰痛の予防や緩和につなげるプログラムです。
筋膜リリース	45	1	月火木	特殊なローラーを使って、筋肉を覆う筋膜をほぐすことで、カラダを整えたり、トレーニング効率アップにつなげるプログラムです。
ショートレッスン	20	1	木	レッスン内容は来からのお楽しみ！のバラエティプログラムです。主に筋トレやストレッチを行います。
ストレッチボール	20	1	火水	ストレッチボールを使い、筋肉を緩め骨格を整えたり、全身をリラックスさせるプログラムです。

プログラム名	時間	レベル	曜日	内容
<b>【アクア・スイム系】</b>				
アクア	30	1	月火水木土	水の持つ特性（水圧・浮力・水温）を使い、身体機能の維持や上昇を目指すプログラムです。音楽に合わせて、さまざまな水中運動を楽しみながら行います。
機能改善アクア	30	1	金	
ミットアクア30	30	2	月金	アクアミット等のツールを使って、水中運動の強度を上げて行います。心肺機能の向上や脂肪燃焼につなげるプログラムです。
ミットアクア45	45	3	水	
水中ウォーキング	30	1	月火水	水中での基本的な姿勢を習得し、正しい歩き方を身につけるプログラムです。
水中エクササイズ	30	1	水	水の特性を利用した動きを楽しみながら行い、身体機能向上を目指すプログラムです。
水中筋膜体操	30	1	木	水中でゆっくり丁寧に動くことにより、筋肉を緩め、痛みの改善や予防につなげ、動きやすいカラダを目指すプログラムです。
大人のスイミング	60	1	月	泳ぎを習いたい方向けのプログラムです。基礎～4泳法の習得まで、1つずつ丁寧に練習していくプログラムです。

## 【レベルについて】

- 1 . . . . . 初心者の方向け
- 2 . . . . . 初心者～中級者の方向け
- 3 . . . . . 中級者の方向け
- 4 . . . . . 中級者～上級者の方向け
- 5 . . . . . 上級者向け

フォローお願いします!!

