

# スタジオ

# プログラムのご案内

項目	運動強度	クラス名	時間	紹介
エアロビクス	初心	リズム&ストレッチ	30	音楽の動きに合わせて動くことや、簡単なストレッチを行う、フィットネス入門者のためのクラスです。
	初級	シンプルエアロ	40	基本運動を繰り返し、体づくりをしながらエアロビクスに慣れていただくクラスです。
	中級	シェイプエアロ	45	「歩く」動作を基本に構成し、膝や腰への負担を抑えたエアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。
		ワークアウトエアロ	45	ローインパクトに「走る」「跳ねる」動きを組み合わせたエアロビクスの動きを楽しむクラスです。
中・上級	テクニカルエアロ	60	複雑なコンビネーションを楽しみ、十分に慣れた方向けのクラスです。	
ステップ	初級	シンプルステップ	40	基本運動を繰り返し、体づくりをしながらステップエクササイズに慣れていただくクラスです。
	中級	シェイプステップ	45	ステップのバリエーションを組み合わせ、ステップエクササイズに慣れた方向けのクラスです。
	中・上級	テクニカルステップ	60	難易度の高いステップバリエーションを楽しみ、十分に慣れた方向けのクラスです。
ダンス	どなたでもお気軽にご参加頂けるクラスです	HIP HOP	60	基本リズムのつかみ方やステップなど、ダンスを楽しんで頂くクラスです。
		ラテンエアロ	45	ラテンダンスの中でも陽気で親しみやすい曲調でステップを楽しんでいただきます。
		ズンバ	45 60	サルサやラテンなど、様々な世界の音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。
オリジナルクラス	どなたでもお気軽にご参加頂けるクラスです	おなかすっきり体操	30	全身を動かす運動といろいろなバリエーションの腹筋運動でおなかを引き締めましょう。
		週替わりシェイプ	15	使う身体の部位を週替わりで変更し、短時間で集中的に筋力トレーニングするクラスです。
		ボディバランス	45	簡単な運動で筋力・柔軟性などの体のバランスを整えるクラスです。
		ボール体操 青竹体操	30	足裏のツボを指や青竹を使って刺激し、ボールを使ってバランス力をつけましょう。
		チューブ ダンベル体操	60	軽いダンベルやチューブを使い筋肉に働きかけます。マシンを使っても運動が苦手な方にもオススメです。
		コアトレーニング	45	体幹部の深層筋を強化するトレーニングプログラムです。個人個人の体力に合わせて行うことも出来ます。
カルチャー	どなたでもお気軽にご参加頂けるクラスです	ピラティス	45	腹筋深部を使い続けるため、ウエストの引き締め効果や、背骨が引き伸ばされて、腰痛の緩和や肩こりの緩和にもつながります。
		マット ピラティス	45	体幹部の強化、柔軟性の向上など体をトータルに整えバランスの良い体作りを目指す究極のエクササイズ！姿勢改善にも効果絶大です。
		ソフトヨガ	45	呼吸法を行い体をリラックスさせ、基本のポーズを中心に身体をほぐしていきます。
		ヨガ&ストレッチ	45 60	ヨガポーズだけにとどまらず全身のストレッチを行い心身をリフレッシュしましょう。
		ヨガ	45 60	何種類もあるヨガのポーズ・動きを基本に、ゆっくりとした動きでゆっくりと呼吸をしながら筋肉に刺激を与えます。
		太極拳	60	ゆるやかな動作で呼吸を整え、心身をリラックスさせるクラスです。

項目	運動強度	クラス名	時間	紹介	
オリジナルクラス	どなたでもお気軽にご参加頂けるクラスです	ベビービクス	20	ベビーマッサージで赤ちゃんと同じスキンシップをとりましょう(生後1ヶ月～伝え歩きができる位のお子様対象)。	
		ママビクス	30	「ママだって運動したい!」の気持ちにこたえて楽しい体操をご紹介します。お子様と一緒に安心してご参加ください。	
		マタニティービクス	70	助産婦さんが指導を担当します。(10:30～メディカルチェック)安心して楽しんで頂き、快適な妊娠生活を送りましょう。	
		キッズ体操	45	幼稚園(保育園)～小学校低学年対象。身体を動かすのが大好きな子供さん大集合。音楽に合わせてリズムカルに身体を動かします。	
レスミルスプログラム	どなたでもお気軽にご参加頂けるクラスです	癒し	ボディヒーリング	30 45 60	太極拳・ヨガ・ピラティスの動きを取り入れたプログラムです。心と体をリフレッシュします。きれいなバランスの取れた身体作りができます!!
			筋トレ	ボディパンプ	30 45 60
		エアロ	ボディアタック	30 45 60	バーベルを使い音楽に合わせて筋力トレーニング。シェイプアップへの一番の近道はこのボディパンプがお勧めです!!
			格闘技	ボディコンバット	30 45 60

## プール

項目	運動強度	クラス名	時間	紹介	
体脂肪燃焼	どなたでもお気軽にご参加頂けるクラスです	ベビーママ アクアビクス	40	童謡の曲に合わせて身体を動かします。親子の絆を深めスキンシップをはかるクラスです。	
		アクアビクス	30 45	水中で行うエアロビクス。水中だから身体に負担が少なくシェイプアップできます。	
		ミットアクア	30	ミットを使い、有酸素運動と筋トレを交互に行ないます。ご自身の体力に合わせて動いていただけるクラスです。	
	ウォーク・ジョグ	どなたでもお気軽にご参加頂けるクラスです	水中ウォーキング 入門	45	水中ウォーキングを始めたい方・初心者の方にお勧めの強度の低いクラスです。
			水中ウォーキング	30	水中でのウォーキングで、関節への負担を軽減し効率の良い運動を行います。
		水の中で歩く事に慣れた方にお勧めです	水中ジョギング	30	水の特性でもある抵抗を活かし、走る動きをメインに脂肪を燃焼させていくクラスです。
アスキル	泳ぎたい方にお勧めです	水中エクササイズ	45	ウォーキングやジョギングと筋コンディショニングを合わせて体脂肪を燃焼していきましょう。	
		泳法	45	泳ぎたい方にお勧めです	
		平泳ぎ	45	平泳ぎを習得するクラスです。	
		クロール	45	クロールを習得するクラスです。	
		背泳ぎ	45	背泳ぎを習得するクラスです。	
		バタフライ	45	バタフライを習得するクラスです。	

日帰り天然温泉 & エクササイズ ゆうふるtanaka

営業時間/10:00~22:00 (年中無休)

しなの鉄道田中駅前 東御市田中278-18 TEL0268-63-3715

(プールは21時まで)