

# 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	初心者	初めてエアロ	30	音楽の動きに合わせて動く事や簡単なストレッチを行うエアロピクス入門のクラスです。
		かんたんエアロ	45	基本動作を中心に、簡単な動きの組み合わせで基本動作に慣れていくクラスです。
	中級	走らないエアロ	45	ローインパクト中心の中級者向けのクラスです。初級者クラスに慣れた方におすすめです。
		汗かきエアロ	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ピクスの動きを楽しむクラスです。
ステップ	初級	かんたんステップ	45	基本動作を中心に、簡単なバリエーションの組み合わせで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	燃焼ステップ	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。
ダンス	どなたでもお気軽にご参加頂けるクラスです	ラテンエアロ	60	ラテンダンスの中でも陽気な親しみやすい曲調でステップを楽しんでいただけます。
		ZUMBA GOLD®	60	音楽を楽しみながら、走らないので安心して進められます。 ※運動強度は低めです。
		ZUMBA®	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。
筋力トレーニング	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	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をつけましょう。 ※運動強度は低めです。
		トータルバランス トレーニング	30 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 香竹体操	30	骨盤の歪みを改善・予防するためにも、左右差を整え骨盤周りの筋肉に刺激を与えます。
		骨盤体操	30	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。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。
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	初級ピラティス	45	呼吸法を行って体をリラックスさせ、基本のポーズ中心に身体をほぐしていきます。
		ピラティス	45	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。
		ソフトヨガ	45 60	呼吸法を行って体をリラックスさせ、基本のポーズ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した呼吸をしながら筋力に刺激を与えます。
		ストレッチボール	45	ストレッチボールで背部、胸部、骨盤の歪み解消。ひもつれ®ボールを使用し、骨盤底筋群を鍛えます。 ※禁忌:産後3ヶ月以内・排尿痛・排便痛・子宮収縮痛・肛門疾患等
		バレエストレッチ	30	クラシックバレエの要素を取り入れた全身のストレッチ。しなやかな動きで引き締まったポティエラインを目指しましょう。
		ほぐし体操	15	簡単な運動でコリ固まった体をほぐします。
お子さん専用のクラスです	キッズ体操	45	身体を動かすのが大好きな子供さん大集合。	
	ジュニア体操 初級	45	音楽に合わせてリズムカルに身体を動かします。	
	ジュニア体操 上級	60		

項目	運動強度	クラス名	時間	紹介	
レスミルズプログラム	癒し	ポティバランス	30 45	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。 ※FX(フレキシビリティ)強度☆☆ST(ストレンクス)強度☆☆	
		ポティパンプ	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ポティパンプがお勧めです!!	
	筋トレ	ポティアタック	30 45 60	スポーツトレーニングの要素を取り入れたエアロピクスワークアウトプログラム。シンプルな動きでアクティブに動ける身体を目指しましょう。	
		ポティステップ	30 45 60	ステップ台をダイナミックに利用したワークアウトプログラム。ステップ台特有の刺激を身体で感じてみませんか?	
	エアロ	どなたでもお気軽にご参加頂けるクラスです	ポティコンバット	30 45	パンチ、キックを中心とした格闘技系ワークアウトプログラム。
			シバム	30 45	エネルギー溢れる音楽に合わせてストレス発散しましょう。適度に汗のかけるダンステイストプログラム。
	ステップ	どなたでもお気軽にご参加頂けるクラスです	ポティコンバット	30 45	パンチ、キックを中心とした格闘技系ワークアウトプログラム。
			シバム	30 45	エネルギー溢れる音楽に合わせてストレス発散しましょう。適度に汗のかけるダンステイストプログラム。
	格闘技	どなたでもお気軽にご参加頂けるクラスです	ポティコンバット	30 45	パンチ、キックを中心とした格闘技系ワークアウトプログラム。
			シバム	30 45	エネルギー溢れる音楽に合わせてストレス発散しましょう。適度に汗のかけるダンステイストプログラム。
ダンス	どなたでもお気軽にご参加頂けるクラスです	ポティコンバット	30 45	パンチ、キックを中心とした格闘技系ワークアウトプログラム。	
		シバム	30 45	エネルギー溢れる音楽に合わせてストレス発散しましょう。適度に汗のかけるダンステイストプログラム。	
ダンス	どなたでもお気軽にご参加頂けるクラスです	ポティコンバット	30 45	パンチ、キックを中心とした格闘技系ワークアウトプログラム。	
		シバム	30 45	エネルギー溢れる音楽に合わせてストレス発散しましょう。適度に汗のかけるダンステイストプログラム。	

# プール

項目	運動強度	クラス名	時間	紹介	
ベビー	赤ちゃんと一緒にどうぞ	ハッピーママ アクアピクス	20	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ップをはかるクラスです。	
		ハッピー スイミング	30	潜ったり浮いたり・・・水慣れをしながら親子の絆を深めスキップをはかるクラスです。	
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	アクアピクス	30 45	水中で行うエアロピクス。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。	
		るるんウォーク	30	簡単なアクアピクスと水中ウォーキングを組み合わせました。	
		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。	
		筋コンウォーキング	45	ツールを利用して筋トレをしながらウォーキングを行います。	
		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。	
スキルアップ	泳ぎたい方にお勧めです	初級者限定	ブル初級	45	基本を習得し水に慣れましょう(初心者限定)
		ブル中級	45	4泳法の基礎を練習します。	
		クロール	45	クロールと背泳ぎを習得するクラスです。	
		バタフライ	45	バタフライと平泳ぎ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(プールは21:00まで)  
 しなの鉄道田中駅前 東御市田中278-18 TEL0268-63-3715 毎月第2水曜定休