

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。
	初級	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で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・回らないので安心して進められます。 ※運動強度は低めです。
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	ZUMBA®	45	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。
		おながすつきり体操	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。
		トータルバランス トレーニング	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上げましょう。 ※運動強度は低めです。
		骨盤体操	30	骨盤の歪みを改善・予防するために、左右差を整え骨盤周りの筋肉に刺激を与えます。
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	初級ピラティス	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。
		ピラティス	45	体幹部の強化、柔軟性の向上など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くしていきます。
		ヨガ&ストレッチ	45	ヨガポーズだけでなく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	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肉に刺激を与えます。
		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。ひめトレ®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ボディラインを目指しましょう。
		ほくし体操	15	簡単な運動でコリ固まった体をほくします。
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。音楽にあわせてリズムカルに身体を動かします。	
	ジュニア体操 初級	45		
	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	ボディバランス	30	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☆☆	45	
	筋トレ	ボディパンプ	30	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！！
		ボディアタック	45	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。
	エアロ	シンボルな動きでアクティブに動ける身体を目指しましょう。	40	
		ステップ	30	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	ボディステップ	45	ステップ台特有の刺激を身体で感じてみませんか？
		格闘技	30	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。
	ダンス	ボディスコンバット	45	エネルギー溢る音楽に合わせてストレス発散しましょう。
		シバム	30	適度に汗のかけるダンススイートプログラム。ノリの良い音楽とともに気軽にダンスの世界に身をゆだねてみませんか？
ボディジャム		30	初めての方でも気軽に出来るように、何度も繰り返し練習できるように振付けられた、ダンスワークアウト	
		45		
		60		

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	ベビーママ 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ンシップをはかるクラスです。
		ベビー 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ンシップをはかるクラスです。
		アクア ウォーキング	30	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。
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	45	水中から身体に負担が少なくシェイプアップできます。
		簡単なアクアピクスと水中ウォーキングを組み合わせたクラスです。	30	
		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力トレーニングをしながらウォーキングを行いません。
		水中ジョグ & 水中ヨガ	30	走る動きをメインに脂肪を燃焼させた後に、お水の特性を生かして陸では難しかったヨガのポーズを無理なくとります。
スキルアップ	泳ぎたい方にお勧めです	初級者限定	45	基本を習得し水に慣れましょう (初級者限定)
		プール中級	45	4泳法の基礎を練習します。
		クロール 背泳ぎ	45	クロールと背泳ぎを習得するクラスです。
		バタフライ 平泳ぎ	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 ゆっふるtanaka営業時間/ 10:00~22:00(プールは21:00まで)
 しの鉄道田中駅前 東御市田中278-18 TEL0268-63-3715 毎月第2水曜定休