

平成29年4月～ 多目的室エクササイズプログラム

※赤字箇所が変更になります！

区分	日		月 (休館日を除く)	火	水	木	金	土	
	第1・3・5	第2・4						第1・2・4	第3・5
午前	ピラティスII (9:30~10:10)	団 体 利 用	ボールでリフレッシュ (9:30~10:15)	教室	教室	ローインパクトエアロ (9:30~10:15)	教室	教室	教室
	ピラティスI (10:20~11:00)		ベーシックステップエアロ (10:30~11:15)		ボールでシェイプ (10:55~11:25)	教室		レギュラーステップ (11:00~11:45)	
午後	コアトレーニング (13:00~13:45)	団 体 利 用	シェイプアップエアロ (11:30~12:15)	団 体 利 用	楽々エクササイズ40 (11:40~12:20)	ローインパクトエアロ (12:15~13:00)	教室	ミッドインパクトエアロ (12:00~12:45)	教室
	ヨガ (14:00~14:45)		ワンポイントストレッチ (12:20~12:35)		バレトン (12:30~13:10)	バランスボール30 (13:15~13:45)		コアトレーニング (13:00~13:45)	
	ジョギングエアロ (15:00~15:45)		健幸体操 (14:00~14:40)		教室	コリに効く！ (14:00~14:45)		ミッドインパクトエアロ (15:00~15:45)	
	ZUMBA (16:15~17:00)		プチコンディショニング (14:45~15:00)		楽々エクササイズ40 (15:10~15:50)	教室		ロー・ハイMIX I (16:15~17:00)	
夜間	ワンポイントストレッチ (17:10~17:25)	団 体 利 用	コアトレーニング (19:00~19:45)	団 体 利 用	ベーシックステップエアロ (19:00~19:45)	団体利用	ボディリフレッシュ (19:00~19:45)	ローインパクトエアロ (17:40~18:25)	教室
	やさしいHIPHOP (17:40~18:25)		キックボクササイズ (20:00~20:45)		ロー・ハイMIX II (20:00~20:45)		HIPHOP (20:15~21:00)	カラダほぐし (18:40~19:25)	

	プログラム	内容	難度1~5 強度★5段階
エアロビクス系	楽々エクササイズ40	初めてでも安心♪音楽に合わせて易しい動きで体を動かします。	12345 ★★★★★
	ローインパクトエアロ	初心者から中級者を対象とした易しいエアロビクスです。	12345 ★★★★★
	ミッドインパクトエアロ	ローインパクトでは物足りない方へ…。後半弾む動きが入ります。	12345 ★★★★★
	シェイプアップエアロ	脂肪燃焼を目的としたエアロビクスです。	12345 ★★★★★
	ロー・ハイMIX I	様々な動きのバリエーションを楽しむクラスです！(初心者&中級者向け)	12345 ★★★★★
	ロー・ハイMIX II	様々な動きのバリエーションを楽しむクラスです！(中級者&上級者向け)	12345 ★★★★★
ステップ系	ジョギングエアロ	心肺機能を強化する事が目的のジョギングを中心としたエアロビクスです。	12345 ★★★★★
	ベーシックステップエアロ	音楽に合わせてステップ台を昇り降りしながら行うエアロビクスです(初心者&中級者向け)。	12345 ★★★★★
ダンス系	レギュラーステップ	音楽に合わせてステップ台を昇り降りしながら行うエアロビクスです(中級者&上級者向け)。	12345 ★★★★★
	やさしいHIPHOP	ダンスのリズムどりの基本から簡単な振り付けで踊ります。	12345 ★★★★★
	HIPHOP	基本的なステップから応用まで指導します。振り付けを楽しみたい方にオススメです。	12345 ★★★★★
格闘技系	ZUMBA	ラテンの音楽を取り入れた「ソフィスティケート」です。音楽やステップを楽しみたい方にオススメです。	12345 ★★★★★
	キックボクササイズ	キックボクシングの動きを音楽にあわせて行い、シェイプアップしましょう。	12345 ★★★★★
筋トレ系	バランスボール30	膝丈ほどのゴムボールを使って、柔軟性・筋力・バランス感覚を鍛えます。	12345 ★★★★★
	ボールでシェイプ	バランスボールやジムボールを使用した、トレーニングをメインにしたクラスです。	12345 ★★★★★
	コアトレーニング	腹筋運動とストレッチでお腹周りをスッキリ！体幹を鍛えて姿勢を整えます。	12345 ★★★★★
コンディショニング系	バレトン	ヨガ・バレエ・フィットネスの要素を取り入れた全身コンディショニングのクラスです。	12345 ★★★★★
	ボールでリフレッシュ	膝丈ほどのゴムボールを使って、ストレッチを中心に体を温める程度の運動を行います。1日・1週間の始まりにオススメです。	12345 ★★★★★
	コリに効く！	お腹周りや足腰を中心に、肩甲骨周りまでほぐしていきます。	12345 ★★★★★
	健幸体操	シニア対象の自体重を使ったトレーニングです。	12345 ★★★★★
	ピラティスI	初めてでも安心♪易しい動きの初心者向けピラティスです。	12345 ★★★★★
	ピラティスII	ピラティスIからのレベルアップです。慣れてきた方向けのピラティスです。	12345 ★★★★★
	ヨガ	自分の身体の内側に意識を向けて集中し、一つ一つの呼吸や姿勢をゆっくり行います。	12345 ★★★★★
	カラダほぐし	各関節の「コリ」をほぐすためのストレッチとプチトレーニングを行います。座業の多い方、運動初心者の方におススメです。	12345 ★★★★★
	ボディリフレッシュ	ストレッチや筋力トレーニングを中心としたプログラムです。	12345 ★★★★★

…初めてご利用の方にオススメです！

- 中学生を除く15歳以上の方はどなたでも参加できます。
- 土足厳禁です。ご利用の際は、運動しやすい服装と室内履きをご用意ください。
- トレーニング室の利用券で、多目的室エクササイズを併せてご利用いただけます。
※入室時間から4時間(プログラム参加時間含)のご利用です。
- プログラム参加ご希望の方は、更衣を済ませ開始15分前からトレーニング室にて受付を済ませて下さい。
※受付締切時間はレッスン開始5分前です。
(定員を超えた場合は抽選となります)
- 受付締切時間を過ぎても空きがある場合は先着順で受け付けます。
 - ・エアロ系、ステップ系、ダンス系、格闘技系は
レッスンスタート時間締切
 - ・筋トレ系、ケア・コンディショニング系は
レッスンスタート10分後締切

【ワンポイントストレッチ】
 --スタッフと一緒に正しい姿勢にてストレッチをしていきます。
 ウォーミングアップやクールダウンでご利用ください。
【プチコンディショニング】
 --気になるポイントをねらって効果的にトレーニングしていきます。

深川北スポーツセンター