

運動教室のご紹介



教室名	日時	運動強度	運動内容
コアトレ (定員:20名)	火曜日 19:30~20:10 (40分)	😊😊	身体の中心(体幹)と腹筋群を鍛えるトレーニングです。内臓脂肪が気になる方、メタボリックシンドロームの改善、予防を目指しましょう。
のんびリエアロ (定員:25名)	水曜日 15:30~16:20 (50分)	😊😊	音楽のリズムに合わせて、ステップの基本動作を行うエアロビクス入門クラスです。
サーキットチューブ エクササイズ (定員:20名)	水曜日 19:30~20:10 (40分)	😊😊😊	チューブを使った筋力トレーニングと台を昇り降りする有酸素運動を交互に行う運動です。短時間で脂肪を燃焼させる効果が期待できます。
クッション美クス (定員:20名)	木曜日 15:00~15:45 (45分)	😊	バランスクッションを使い、姿勢改善や骨盤矯正を行います。バランスボールの苦手な方、お腹まわりが気になる方にオススメです。
バランスボール エクササイズ (定員:19名)	木曜日 19:30~20:10 (40分)	😊😊	バランスボールを使い、姿勢改善やシェイプアップを図ります。運動不足の方、お腹や二の腕のたるみが気になる方にオススメです。
簡単ステップ台 エアロ (定員:20名)	金曜日 15:30~16:15 (45分)	😊😊	音楽に合わせて、台の昇り降りを行います。平地を歩いた時よりもたくさんの筋肉を使うのでダイエット効果や腰痛改善の効果も期待できます。
レッツ 筋トレ!! (定員:20名)	金曜日 19:30~20:10 (40分)	😊😊😊	500gと1kgの重りのバンドを使い、負荷を感じながら体の機能を向上し、全身を鍛えてメリハリのある体型を維持しましょう。
ペットボトル エクササイズ (定員:25名)	土曜日 10:30~11:10 (40分)	😊😊	ペットボトルをダンベルの代わりに使い、筋力トレーニングとリズム運動を交互に行うことで、全身の持久力を高めましょう。
はりきリエアロ (定員:25名)	土曜日 15:00~16:00 (60分)	😊😊😊	エアロビクスの動きに慣れてきた方、多種多様な動きを楽しんでください。
HIGH&LOW インターバル (定員:20名)	土曜日 19:30~20:10 (40分)	😊😊😊	高負荷の運動だけでなく、低負荷のインターバルを加え、心拍数を変動させることで、心肺機能の向上が期待できます。
ストレッチエアロ (定員:25名)	日曜日 10:30~11:00 (30分)	😊😊	立っているだけ、座っているだけの生活で筋肉は収縮しています。音楽に合わせてストレッチを行い、体をほぐして肩こりや筋肉性の腰痛などを防ぎましょう。
ボディシェイプ (定員:25名)	日曜日 11:00~11:30 (30分)	😊	筋力トレーニングをすることで、筋肉の減少を防ぎ、活性を促し基礎代謝を高めます。効果的な運動で体脂肪を落とし、美しいボディになります。

運動強度： 弱 😊 中 😊😊 強 😊😊😊