

運動教室のご紹介



教室名	日時	運動強度	運動内容
コア トレーニング (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。
のんびりエアロ (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。
リラクゼーション (定員：25名)	水曜日 19:30~20:10 (40分)		日々の生活の中で、肉体や精神が疲労しストレスが溜まってくる事があります。呼吸法やストレッチで心身共にリフレッシュしましょう。
青竹 エクササイズ (定員：20名)	木曜日 15:00~15:45 (45分)		足ツボに刺激を加えることで、全身の血行を促進し自然治癒力を高めることを目的としたプログラムです。
青竹 エクササイズ (定員：20名)	木曜日 19:30~20:10 (40分)		
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。
簡単ステップ台 エアロ (定員：20名)	金曜日 19:30~20:10 (40分)		
クッション美クス (定員：20名)	土曜日 10:30~11:10 (40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。
はりきりエアロ (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。
エンジョイ ウォーキング (定員:25名)	土曜日 19:30~20:10 (40分)		姿勢、歩幅、腕の振りなど、基本のウォーキングフォームを身につけます。また、スローテンポや後ろ歩きといった、アレンジした様々な動きで内臓脂肪を減らし、生活習慣病を防ぎましょう。
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。
バランスボール エクササイズ (定員：19名)	日曜日 11:00~11:30 (30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。

運動強度： 弱 中 強