

# 平成30年度トレーニング室 スタジオプログラム予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	祝日特別編成	エアロピクス30 10:30~11:00	のびのびエアロ20 10:30~10:50	パワーエアロ30 10:30~11:00	のびのびエアロ20 10:30~10:50	エアロピクス30 10:30~11:00	エアロピクス30 10:30~11:00
		美ストレッチ20 11:05~11:25	楽々 タオルストレッチ30 10:55~11:25	シェイプビート20 11:05~11:25	骨盤・肩甲骨 ほぐし30 10:55~11:25	楽々 タオルストレッチ30 11:05~11:35	体幹トレ30 11:05~11:35
午後	祝日特別編成	のびのびエアロ20 14:30~14:50	エアロピクス30 14:30~15:00	のびのびエアロ30 14:30~15:00	エアロピクス30 14:30~15:00	のびのびエアロ20 14:30~14:50	エアロピクス30 14:30~15:00
		骨盤・肩甲骨 ほぐし30 14:55~15:25	楽々 タオルストレッチ30 15:05~15:35	ボディスパイダー 健康体操20 15:05~15:25	美ストレッチ30 15:05~15:35	アロマヒーリング40 14:55~15:35	美ストレッチ30 15:05~15:35
夜間	祝日特別編成	シェイプビート40 19:30~20:10	エアロピクス30 19:30~20:00	パワーエアロ40 19:30~20:10	のびのびエアロ20 19:30~19:50	エアロピクス30 19:30~20:00	のびのびエアロ20 19:30~19:50
		エアロピクス20 20:15~20:35	美ストレッチ30 20:05~20:35	体幹トレ15 20:15~20:30	アロマヒーリング40 19:55~20:35	シェイプビート30 20:05~20:35	ボディフレックス40 19:55~20:35

## プログラム紹介

種 目	レ ベ ル	内 容
のびのびエアロ	強度：★★☆☆☆ 難度：★★☆☆☆	身体をほぐす動作を多く取り入れた低強度エアロピクスを行います。体力に自信がない方や運動が苦手な方でも安心して参加していただけます。
エアロピクス	強度：★★★★☆ 難度：★★☆☆☆	音楽のリズムに合わせて全身をバランスよく動かす有酸素運動プログラムを行います。動きは比較的シンプルですので、初心者の方でも楽しみながら行える内容です。
パワーエアロ	強度：★★★★★ 難度：★★☆☆☆	シンプルな動作を楽しみたい方向けの高強度エアロピクスを行います。しっかり動いてカロリーを消費します。体力に自信がある方向けのプログラムですので無理なくご参加ください。
ボディスパイダー健康体操	強度：★★☆☆☆ 難度：★★☆☆☆	複数人で同時にできるチューブトレーニングマシン『ボディスパイダー』を用いて楽しく健康体操を行います。人生経験豊富な方向けの障害予防プログラムです。
体幹トレ	強度：★★★★☆ 難度：★★★★☆	ばらんす座布団やボール等の運動器具を使用し、関節に近い筋（深層筋）を鍛えます。体幹部の引き締めに加え、競技力向上や転倒予防など、身体を上手に動かす能力を高めます。
シェイプビート	強度：★★★★★ 難度：★★★★☆	音楽のリズムに合わせて全身の筋持久カトレーニングを行います。基礎代謝を高め痩せやすい身体、引き締まったカッコイイ身体を目指します。
アロマヒーリング	強度：☆☆☆☆☆ 難度：☆☆☆☆☆	アロマの香りで心身ともにリラックスしながら、全身のソフトストレッチを行います。
骨盤・肩甲骨ほぐし	強度：★★☆☆☆ 難度：★★☆☆☆	骨盤・肩甲骨を意識した軽い筋力トレーニングとストレッチを行います。骨格を正しい位置に戻すことで、本来の美しい姿勢、美しい体型をつくります。腰痛・肩こりにも効果的です。
楽々タオルストレッチ	強度：★★☆☆☆ 難度：★★☆☆☆	タオルを補助器具として使い、楽にストレッチを行います。身体が硬い方におすすめです。長めのタオルをご持参ください。
ボディフレックス	強度：★★★★☆ 難度：★★★★☆	強度の高いストレッチを行います。シンプルな動きをじっくり時間をかけて行い、柔軟な身体を目指します。
美ストレッチ	強度：★★★★☆ 難度：★★★★☆	コアトレーニングやストレッチ等の動作を組み合わせ、全身の筋バランスを整えながら柔軟性を高めます。
祝祭日特別編成	強度：????? 難度：?????	当日の2週間前に内容をお知らせします。

### 《スタジオプログラム参加にあたってのお願い》

- ◆途中入場は他のお客様のご迷惑となるので、ご遠慮ください
- ◆ウォーミングアップを十分に行ってからご参加下さい