

# ★ワンタイムレッスンのご案内 【1回：市内510円(税込)／市外1,020円(税込)】

プログラム名	運動強度	時間	内容
<b>■調整系</b>			
ボディケアコンディショニング	★★★★☆	60	呼吸法やストレッチにより、自律神経を整え心と身体の調和を図ります。骨盤体操等を組合せ身体のゆがみを正しい方向に導いていくボディケアをしながらリラクゼーションしていただきます。
ボディバランス	★★★★☆	60	ヨガや太極拳の動きをもとに、コアの強化や柔軟性を高め、しなやかな身体を手に入れます。その日の体調に合わせて動きを調整して、クラスを楽しんでいただけます。
<b>■脂肪燃焼系</b>			
かんたんエアロ&ストレッチ	★★★★☆	60	基本動作をゆっくり丁寧にいきます。楽しく汗をかきましょう。最後にストレッチをして終わります。どなたでも参加できるクラスです。
シンプリーエアロ&ストレッチ	★★★★☆	60	簡単で基本的な運動を繰り返し、体力づくりをしながら有酸素運動を行うクラスです。
シェイプエアロ&ストレッチ	★★★★☆	60	「歩く」動作を基本に膝や腰への負担を抑えて有酸素運動を行います。エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。
ボディコンバット	★★★★★	60	エネルギッシュな音楽に合わせて簡単な格闘技の動きを繰り返して行うシェイプアップ・ストレス発散に効果的なクラスです。
ボディアタック	★★★★★	60	まったくの初心者からより強度を求める人まで幅広く対応したハイエナジーワークアウトです。最大730カロリーを燃焼させるトレーニングは、達成感で一杯にしてくれます。
<b>■ダンス系</b>			
ズンバ&ストレッチ	★★★★☆	60	ZUMBA45分のクラスと15分のストレッチクラスです。
コア&ダンス	★★★★☆	60	コア＝体幹部分(お腹・お尻・胸・背中等)を鍛えることにより運動時のパフォーマンスの向上となります。簡単な色々なジャンルのダンスで有酸素運動効果とコアで筋トレ効果が期待できます。新感覚トレーニングです。
<b>■筋力系</b>			
体幹&テック	★★★★☆	60	体幹部分(お腹・お尻・胸・背中)を鍛えることにより正しい姿勢や日常生活でも動きやすい体を作ることができます。また運動時のパフォーマンスの向上となります。動作確認、ストレッチ(ストレッチポール)も含まれます。初心者からご参加頂けます。
レズミルズピラティス&テック	★★★★☆	60	昔ながらのピラティスの良さを取り入れつつ現代的にアレンジしたピラティスのクラスです。正しい姿勢や日常生活でも動きやすい体を作ることができます。また運動時のパフォーマンスの向上となります。初心者からご参加頂けます。
ボディパンプ	★★★★☆	60	音楽に合わせて簡単なバーベルエクササイズを繰り返し行い、全身をシェイプアップします。約5分に1度、重さはご自身の体力に合わせて変更をしていただけます。ご自身の体力に合わせてご参加いただけるクラスです。

運動強度の見方  
★(弱)～★★★★★(強)

## (注意事項)

※下記表のように、参加人数が定員制となります。参加権の配布枚数が定員になり次第、受付を締め切らせて頂きます。ワンタイムレッスンチケットをお持ちでも参加券の受取がない場合、定員により参加をお断りさせて頂くこととなりますのでご注意ください。

スタジオ 25名	ボディパンプ・ボディコンバット・ボディバランス・ボディアタック・かんたんエアロ&ストレッチ・シンプリーエアロ&ストレッチ・シェイプエアロ&ストレッチ・ズンバ&ストレッチ・ボディケアコンディショニング・体幹&テック・コア&ダンス・レズミルズピラティス	体育室 50名	ボディバランス・ボディアタック
-------------	--	------------	-----------------

※レッスン開始後の途中参加および途中退場は、安全管理上ご遠慮頂いております。レッスン途中で怪我や体調を崩されたお客様はインストラクターへお申し出の上ご退場下さい。

※館内は温度調整を行っておりますが、水分補給や着衣等での体温調整もお願い致します。

※インストラクターの代行やレッスン内容の変更がある場合は、HP、代行掲示板にてお知らせ致します。