

4/29 自由参加プログラム説明

★ …運動の強さを示しています
目安にしてください。

エアロビクス・ステップ系プログラム		チャレンジ数
はじめてステップ	ステップエクササイズの基本動作を、楽しく「紹介」していくプログラムです。基本動作を習得しながら体カアップ・シェイプアップを目指したい方におすすめです。	★★★
エアロ&シェイプ	有酸素運動とダンベルを使った筋力トレーニングの要素を取り込んだプログラム。60分間のスペシャルレッスンです。	★4～★5
ゆったりらくちん系プログラム		チャレンジ数
ラジオ体操	ラジオ体操第1・第2運動を行います！	★
骨盤バンドストレッチ	ゴム状のバンドを使用し、骨盤の調整や身体の強張りをほぐします。	★★
ヨガ・コンディショニング系プログラム		チャレンジ数
やさしいヨガ	基本的なヨガのポーズを、ゆっくりとしたペースで行うプログラムです。ヨガ未経験者の方でも無理なく安心して取り組める内容です。	★2～★3
MOSSA		チャレンジ数
グループセンチジャー	身体の中の筋肉を意識しながら、ヨガ・ピラティスの動きを取り入れたトレーニングを音楽に合わせて行うプログラム。姿勢改善したい方、激しい運動が苦手な方におすすめです。	★★★★★
水中ウォーキング系プログラム		チャレンジ数
ゆったりウォーク	ゆっくりと、水中を歩く水中ウォーキングのクラスです。スタッフが基本的な歩き方を、丁寧にご案内します。初心者の方大歓迎です♪	★★★
水中コンディショニング系プログラム		チャレンジ数
らくちんアクア	音楽に合わせて楽しく身体を動かします。	★★★
ウォーターコンディショニング	水中でいろんな道具を使い、筋力トレーニングを行います。負荷の強度は個々で調節出来るので、初心者から上級者まで納得のトレーニングが出来ます。	★★★

Information

- プログラムのご参加には、健康スタジアム利用料が必要です。
- 運動前後のストレッチや水分補給、着替えをこまめに行うなど体調管理にお気をつけください。
- 小スタジオ入室は、開始時刻5分前からです。プログラム開始後の入室は、ご遠慮願います。
- 小スタジオ定員数は、40名です。(大スタジオは、定員制限なし)
- 小スタジオ入室待ちの際は、事前の準備を全て済ませてからお並びください。
シューズ・荷物での場所取りは、ご遠慮ください。
- 大スタジオの準備は、プログラム開始時刻15分前からです。
- 都合によりプログラム内容や時間、インストラクターが変更となる場合がございます。
- 変更の際は、館内掲示にてご案内させていただきます。
- ご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフまでお声をかけてください。