

# プログラムの説明

エアロビクス系プログラム		運動強度
はじめてエアロ	エアロビクスの基本動作を「楽しく」紹介していくプログラムです。初めての方、まだ慣れていない方にもおすすめです。	★★★
かんたんエアロ	エアロビクスの基本動作を中心に行うプログラムです。音楽に合わせて動くことを楽しみたい方、しっかりと汗をかいて運動したい方におすすめです。	★3～★4
ジョイントエアロ	2名のインストラクターが交互にレッスンをを行います。エアロビクスの基本動作を中心とした、初、中級クラスですので幅広い方に楽しめます。一度で二度おいしいイベントです。	★3～★4
正月太り解消エアロ	エアロビクスの基本のステップを「楽しく」紹介しながら、音楽に合わせて全身を気持ちよく動かします。2019年の運動始めにおすすめのイベントです。	★3～★4
ステップエクササイズ系プログラム		運動強度
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力アップ・シェイプアップを目指したい方におすすめです。	★3～★4
かんたんステップ	ステップエクササイズの基本動作を、「楽しく」習得していくプログラムです。ステップ動作のバリエーションを楽しみたい方、十分に汗をかきたい方におすすめです。	★3～★4
年忘れスペシャルステップ	脂肪燃焼を目的とした60分間の楽しいステップエクササイズです。中等度の運動強度を維持しながら脂肪燃焼効果を狙います。	★4～★5
コンディショニング系プログラム		運動強度
姿勢改善エクササイズ	姿勢改善を目指すプログラムです。正しい姿勢をキープするためのエクササイズを紹介します。	★2～★3
身体スッキリ(30分・45分)	自体重を利用したトレーニングをベースに、様々な道具を使用した筋力アップトレーニングをおこないます。楽しい筋トレで基礎代謝を向上させましょう♪	★★★ (★3～★4)
貯筋運動スペシャル	自体重を利用したトレーニングをベースに、様々な道具を使用した筋力アップトレーニングをおこないます。身体のラインを整えていきたい方におすすめのイベントです♪	★3～★4
ゆったり・らくちん系プログラム		運動強度
ラジオ体操	ラジオ体操第1・第2運動で、身体をほぐしていきます。運動前に大変おすすめです。	★
ラジオ体操第3エクササイズ	ラジオ体操第1から第3まで行ないます。※ラジオ体操第3は、昭和21年から1年半だけ放送された体操です。躍動的な動きが特色です。	★
ゆったりストレッチ	全身の筋肉をゆっくりと伸ばしながら、柔軟性の向上をはかるプログラムです。運動前・運動後に大変オススメです。	★
骨盤バンドストレッチ	ゴム状のバンドを使用し、ストレッチをおこないます。大変気持ちの良いプログラムです。	★★
柔軟性向上ストレッチ	動的なストレッチを行いながら柔軟性の向上を目指すプログラムです。	★★
めざまし体操	脳トレ&ストレッチを行ないます。	★2～★3
ヨガ・ピラティス系プログラム		運動強度
やさしいヨガ	基本的なヨガのポーズをゆった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取り組める内容です。	★2～★3

ラディカルフィットネス		運動強度
新曲発表！ ファイドウ(60)	パンチやキック等の格闘技要素を組み込んだシンプルかつダイナミックなコンバットトレーニング！ストレス発散と高いエネルギー消費が魅力です。(無料)	★★★★★
ベストフィットネスシステムズ		運動強度
グループグループ スペシャル	様々なジャンルの曲を使用したストレス発散系フィットネスダンスプログラムです。シンプルな構成が魅力！60分間のスペシャルイベントです。	★★★★★
グループセンター スペシャル	ヨガやピラティスの動きを取り入れた、音楽に合わせて行なうプログラムです。姿勢改善したい方、激しい動きが苦手な方にもおすすめです。60分間のスペシャルイベントです。	★★★★★
水中ウォーキング系プログラム		運動強度
ゆったりウォーク	ゆっくりと、水中を歩く30分間のプログラムです。スタッフが基本的な歩き方を、丁寧にお伝えします。初心者の方大歓迎です♪	★★★
年忘れエンジョイウォーク &温泉リラックス	基本的な歩き方を楽しく習得しながらおこなうプログラムです。ウォーキング後はスタッフと温泉巡りをして、心も体もリラックス出来るイベントです。	★★★
正月太り解消！ エンジョイウォーク	2名のインストラクターが楽しい雰囲気、脂肪燃焼を目的とした、水中ウォーキングを行います。2019年の運動始めにおすすめのイベントです。	★★★
水中コンディショニング系プログラム		運動強度
ウォーター コンディショニング	水中でいるんな道具を使い、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。	★★★
アクアビクス系プログラム		運動強度
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。年齢・経験者関係なく、楽しめます。	★★★
アクアシェイプ	様々な道具を使いながら水の特性をより効果的に利用します。身体のラインを整えたい方、筋力アップしたい方におすすめです。	★★★
ジョイントアクア	曲に合わせてながら、2名のインストラクターが楽しい雰囲気、筋力、スタミナ、心肺機能の向上を目的とした、水中エクササイズを行います。一度で二度おいしいイベントです。	★★★

## 小スタジオ参加券配布について

年末年始自由参加プログラムは、混雑が予想されますので参加券を配布いたします。プログラム10分前から配布いたします。優先入場のため既に並んでいただいている方には、優先的に参加券配布いたします。また、小スタジオ入室は、プログラム開始5分前からです。入室の際、参加券を回収させていただきます。

ご不明な点などございましたらお近くのスタッフまでお尋ねください。