

ショートタイム 予定表

2020年4月～

体育館とは違い、小さな部屋でのレッスンとなります。インストラクターとの距離感が近く、より丁寧なレッスンを受けられるのが特徴です。

	月	火	水	木	金	土
午前						
午後	13:00～14:00 筋トレ&エアロ 12名/研修室①/500円	13:00～13:45 練功&骨盤体操 20名/研修室①/300円		12:20～13:05 バレトン 12名/研修室①/400円	13:00～14:00 ZUMBA 12名/研修室①/500円	
	14:15～15:00 筋膜ほぐし 20名/研修室①/500円	14:00～15:00 イキイキ音楽体操 15名/研修室①/400円		13:20～14:05 HIPHOP 12名/研修室①/400円	14:15～15:00 練功&健康体操 20名/研修室①/300円	
		65歳以上の方限定		14:20～15:05 筋膜ほぐし 20名/研修室①/500円		
夜間			19:30～20:30 アクティブ&リラックスヨガ 20名/研修室①/500円		20:00～21:00 シェイプアップトレーニング 20名/研修室①/400円	

- 受付で整理券を配布します。チケットをお買い求めいただき、フロントスタッフにお渡しください。
- 休館日、日曜・祝祭日はお休みいたします。※学生割引不可
- また都合によりプログラムを変更・中止させていただくことがあります。ご了承下さい。

コンディショニング	筋膜ほぐし	45分間	運動強度 ★★★★☆	特殊な道具を使い、筋膜をほぐします。 筋膜をほぐすことでカラダの様々な不調を改善することができます。	500円
	アクティブ& リラックスヨガ	60分間	運動強度 ★★★★☆	前半は、骨盤まわりの筋強化、体幹を意識してアクティブに動きます。 後半は、骨盤をゆるめ安眠に向けたポーズでリラックスモードへ。 ブロックやストラップを使いバランスよく心身をととのえるヨガです。	500円
	練功十八法& 骨盤体操	45分間	運動強度 ★★★★☆	ゆったりとした音楽に合わせ、十八の動きを行う中国の医療体操。 肩こり・腰痛・膝の痛みを和らげ、リラックス効果を得られます。 さらに骨盤体操で骨盤の歪みと姿勢を改善しましょう。	300円
	練功十八法& 健康体操	45分間	運動強度 ★★★★☆	ゆったりとした音楽に合わせ、十八の動きを行う中国の医療体操。 肩こり・腰痛・膝の痛みを和らげ、リラックス効果を得られます。 それに加え、健康なカラダ作りのための様々なエクササイズを行います。	300円
トレーニング	イキイキ音楽体操	60分間	運動強度 ★★★★☆	※65歳以上の方限定。 懐メロやクラシックに合わせて、身体を動かしましょう！ 楽しい介護予防運動です！	400円
	シェイプアップ トレーニング	60分間	運動強度 ★★★★☆	すっきり汗をかき、代謝UPを目指しましょう！ 筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせることでカラダを動かしていきます。	400円
リズム	バレトン	45分間	運動強度 ★★★★☆	裸足でリズムに合わせてバランス力を高めるエクササイズ。 足の裏を意識することで、姿勢の改善にもつながります。 体幹の強化や柔軟性向上を目指しましょう！	400円
	筋トシ&エアロ	60分間	運動強度 ★★★★☆	筋力トレーニングとエアロビクスの有酸素運動を合わせたスペシャルメニューです。 運動不足解消、ストレス発散、脂肪燃焼を目指します！	500円
	HIPHOP	45分間	運動強度 ★★★★☆	毎回違う曲に合わせて様々な振り付けで踊ります。 HIPHOPダンス初めての方向けで基礎中心の簡単な内容です。	400円
	ZUMBA	60分間	運動強度 ★★★★★	ラテンを中心とした音楽とダンスムーブメントを融合させたダンスフィットネス。 有酸素運動と筋調整運動で筋肉に張りを持たせ、楽しみながらカラダを絞れます。 ZUMBAの初心者編です！	500円

