

## ●スタジオプログラム

### ストレッチ(10分)

全身の筋肉を伸ばすことで柔軟性を高め、怪我の予防や全身のリラクゼーションを行います。●定員20名

### ソフトヨガ(30分)

ヨガの基本でもあるブリーナヤーマ(呼吸法)を中心に、ヨガのアーサナ(姿勢)をおこなうことで体の細胞を目覚めさせます。●定員15名

### マットピラティス(30分・45分)

筋力・持久力・柔軟性を高め怪我を予防し、背骨を健康な状態に保ちます。深層の腹筋・背筋周辺の筋肉(体のコア)を重視します。●定員20名

### こつばんエクササイズ(30分)

骨盤のバランスを正しく戻し関節の動く範囲を広げることを目的としたプログラムです。O脚・X脚、ヒップアップに効果的です。●定員20名

### コアトレ(30分)

自体重またはツール(道具)を使って、コアの筋力トレーニングをおこなうことで、体幹部を引き締めていきます。●定員20名

### FLEXダイエット(30分)

日本発上陸のツールを使用し、筋トレと有酸素運動を同時に行います。当施設でしか体験できないプログラムです。●定員13名

### 脂肪燃焼エアロ(45分)

音楽に合わせた有酸素運動です。特に脂肪燃焼効率の高い運動強度でじっくりとおこないます。目安はじわ〜っとでる汗です。●定員15名

### 基礎代謝アップエアロ(30分)

有酸素運動と筋力トレーニングを交互におこなうプログラムです。体のあらゆる筋肉を刺激し、基礎代謝を向上させます。●定員15名

### 血液さらさらエアロ(30分)

音楽に合わせてながらの有酸素運動です。特に、有酸素運動は、呼吸・循環器の機能を高め、血液の流れを促進させます。●定員15名

### オリジナルエアロ(45分)

リフレクソロジーの足裏反射区を刺激し、健康回復と有酸素運動を目的としたプログラムです。冷え性や足のむくみに効果的です。●定員15名

### 足裏健康エアロ(30分)

全身の筋肉を伸ばすことで柔軟性を高め、怪我の予防や全身のリラクゼーションを行います。●定員20名

### ポールエクササイズ(30分)

コアマッスル(深層筋)をリセットして体のバランスを整え、仕上げにバランスを保つトレーニングを実施するプログラムです。●定員17名

## ●プールプログラム

### アクアビクス(30分)

音楽に合わせて水の中で行う有酸素運動です。エアロビクスより膝・腰に負担が少なく、無理なくできるプログラムです。●定員15名

### 水中エクササイズ(30分)

水中歩行を中心に、ツールなどを使って水の特性を利用しながら身体を動かします。水中では腰・膝の負担が軽減されるので、関節の弱い方でも安心して行えます。●定員15名