

# フィットネスプログラム ご案内

2月

## リラクゼーションプログラム

### Relaxation 疲れた身体を癒すリラクゼーション効果のあるプログラム

1階	プログラム名	時間	内容
	ラジオ体操 & ストレッチ	15	定番のラジオ体操とストレッチを行います。
△	のびのびストレッチ	30	全身の筋肉を気持ちよく伸ばしながら柔軟性を高めます。
○	らくらくストレッチ	30	普段のストレッチでは伸ばせないところをお手伝いしながら行います。
○	タオルで簡単ストレッチ	30	伸ばしづらい所をタオルを使って寒痰に伸ばしていきます。タオルご持参ください。
○	腰痛にいいストレッチ	30	腰痛予防や腰痛持ちの方に効果的なストレッチを行います。
○	<small>有料</small> 骨盤調整ヨガ	70	ヨガと骨盤調整を取り入れた運動でキレイでしなやかな身体作りを行います。

## トレーニングプログラム

### Training 筋力アップ・体カアップ・シェイプアップに効果的なプログラム

1階	プログラム名	時間	内容
○	<small>有料</small> ダンベル体操	45	ダンベルを使ってトレーニングし、全身の筋力アップや持久力アップを目指します。
	はじめて筋力トレーニング	30	運動初心者の方や運動が苦手な方へ筋力トレーニングをわかりやすく説明しながら行います。
△	全身を鍛える筋力トレーニング	30	全身をまんべんなく鍛えるクラス。少し運動に慣れてきた方におすすめです。
○	腰痛にいい筋力トレーニング	30	腰痛予防や腰痛持ちの方に効果的な筋力トレーニングを行います。
○	体幹にきく筋力トレーニング	30	ベーシックなものから、道具を使ったものまでとにかくお腹を鍛えていきます。

## バランスプログラム

### Body balance 身体の安定性を高め、姿勢やバランス能力などの改善に効果的なプログラム

1階	プログラム名	時間	内容
○	はじめてピラティス	45	ピラティスの動きや呼吸法、一つ一つ説明を加えて確認しながら行います。
△	ピラティス	30・45	ピラティスの動きを楽しみ、歪みのない身体、しなやかな筋肉を伴う美しい身体を作ります。
○	腰痛にいいピラティス	30	硬くなりがちの背骨回りの筋肉の動きを良くし、腰痛の緩和を図ります。
○	ゆがみ改善教室	45	骨盤・脊柱の歪み・筋肉のバランスを修正する自己整体を行います。
	はじめてバランスボール	30	ボールの正しい座り方から、跳ねる・転がるなどボールの特徴を楽しく学びます。
△	バランスボール	30	大きなボールを使い、楽しく体全体のバランス感覚を高めます。 <b>(定員12名)</b>
	姿勢がよくなるバランスボール	30	猫背の方や姿勢が悪い方と感じる方へ効果的なバランスボールを使った運動を行います。
○	ボディコンディショニング	45	肩関節や股関節のバランスを整え、肩こりや腰痛を改善しボディバランスを整えます。

↳ ○: 1階クリニック内スタジオで行うレッスン    △: 曜日によって1階クリニック内スタジオで行うレッスン

## アクアプログラム

### Aqua 水圧・浮力・抵抗など水ならではの特徴を活かし身体を動かすプログラム

プログラム名	時間	内容
水中ウォーキング	30	バランスよく体重移動ができるように、水中での正しい歩き方を身につけていきます。
水中体操	30	歩行動作や筋力トレーニングなどを行い基礎体力を向上させていきます。
<small>有料</small> 脂肪燃焼水中運動	45	筋力トレーニングと有酸素運動を行います。効率よく痩せたい方にお勧めです。

### ◎泳法系プログラム ※SLのレッスン内容は別紙「スイムプログラム」をご覧ください

プログラム名	時間	内容
はじめてスイム	30	呼吸や浮き方を中心に水泳の基礎から練習します。これから水泳を始めたい方が対象です。
スイムレッスン(SL)	30	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基本的な動作を練習し25mを目標に泳ぎます。
<small>※有料 予約制</small> プライベートレッスン(PL)	40	お客様の要望に合わせてマンツーマン指導いたします。ビデオ撮影で泳ぎの確認もできます。★毎週土・日曜日のPLはお子様にご利用いただく場合もございます。

## 成人向けスクール

※別途お手続きが必要になります。 1回無料にて体験ができます。

### School さらに専門的に学び、スキルアップを目指すスクール

スクール名	時間	内容	実施曜日
生涯元気体操	50	65歳以上の方を対象とし、ストレッチや筋力トレーニングを楽しく行います。	月曜
水泳(ビギナーコース)	45	泳ぐのが初めての方の水泳コースと水中体操コースに分けて行います。	火・木曜
水泳(一般・レディーズコース)	60	初心者から上級者まで個々の目標を楽しみながら練習を行ないます。	日曜以外
水泳(マスターズコース)	60	マスターズ大会参加を目標とした、より専門的なクラスです。	土曜
TIレッスン	60	ラクに美しく泳ぐトータルイメージ(TI)の泳法を学ぶことができます。(定員5名)	火曜

- 都合により担当者、スケジュールの変更、及び休講になる場合があります。予めご了承下さい。
- 代行インストラクターの情報は館内に掲示しています「インストラクター変更のご案内」をご確認下さい。
- 祝日は「祝日プログラム」になります。館内掲示にてご案内いたします。
- 1階クリニック内スタジオのレッスンにご参加される際、レッスン5分前より入室をお願い致します。
- 有料プログラム(ダンベル体操初級・ダンベル体操・骨盤調整ヨガ・脂肪燃焼水中運動)にご参加される場合、フロントにて参加料金をお支払いいただいてからとなります。料金:500円/回  
木曜日実施の「骨盤調整ヨガ」と「脂肪燃焼水中運動」の両方にご参加の場合、参加料金は合わせて800円になります。