

- ①お食事直後の参加はご遠慮ください。
- ②身体をあまり締め付けない服装をご用意ください。
(柔軟性のある服装を用意しジーパンは不可)
- ③体調のすぐれない方はご遠慮ください。

《祝日の場合は開催しません》

トレーニングルームのプログラム

【はじめてZUMBA】

ラテン系の音楽に合わせてダンスを踊るレッスンです。楽しみながら大量のカロリーを消費する事ができるので、脂肪燃焼に効果的です。

【かんたんボクササイズ】

音楽に合わせて気持ちよく汗を流していきます。どなたにも参加できるようなボクシングの動作で全身運動を行っていきます。楽しみながら運動不足解消・ストレス解消することができます。

【ONE TWOボクササイズ】

音楽に合わせてボクシングの動作を行っていきます。体幹部を意識し、動作の強弱により、普段動かさない部位を刺激します。全身のシェイプアップ力を高め、お腹周り・二の腕・お尻周りに効果的です。

【かんたんコアエクササイズ】

お腹の周りを中心的に行うエクササイズです。バランスボール等を使用し、さらに体幹部を養っていきます。新陳代謝向上や、冷え性などにも効くので、普段、運動していない方にもできるレッスンです。

【ソフトエアロ】

音楽に合わせてながら簡単なステップで全身運動を行い、汗を流していきます。個々の体力に合わせて行えるので、運動が苦手な方でも気軽に参加することができます。

第二会議室のプログラム

【ゆったり健康ヨガ】

身体の緊張を和らげ、身体の痛みや疲労を回復させます。また、便秘解消や身体のバランスを整えることや、深い呼吸を行うことにより心も身体もリラックスさせていきます。

【コアボディケア】

インナーマッスル(深層筋)を鍛えていくので、骨盤・背骨の歪みを整えて内臓の働きもアップさせます。新陳代謝を促進し、身体の内側からキレイな身体づくりを行っていきます。

【いきいき健康サークル】

トレーニングが初めての方でも安心して気軽に行えます。無理のない簡単な筋力トレーニングやストレッチの動きで、運動不足解消・ストレス解消や転倒防止に効果的です。

【ベーシックヨガ】

ヨガの様々なポーズ・呼吸法に合わせて無理の無い動きで心と体を整えます。身体に血液の流れが促進され、新陳代謝を高め、冷え性・肩こりなどを緩和します。

【アロマヨガ】

アロマの嗅覚からの作用で、心と体をリラックスさせながら行います。嗅覚は脳を刺激して、ホルモンバランスや免疫反応に影響を与えるので心を安定させます。運動が苦手な方も気軽に参加できます。

【ベリーシェイプダンス】

音楽に合わせてながら普段動かさない肩、腰、お腹周りを動かし、骨盤周辺を中心に全身の血行を良くしていきます。インナーマッスル(深層筋)を鍛え、内臓脂肪が付きにくい身体を作っていきます。

【からだスッキリ中国体操】

中国の音楽に合わせてながら太極拳よりも速いペースで行う中国の保健体操です。肩こりや腰痛予防に効果があり動作は簡単で身体に負担をかけず行えるため、誰にでも参加できる体操です。