

- 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踊り、楽しみながら大量のカロリーを消費する事が出来るダンスエクササイズです。性別・ダンス経験に関係なく、誰でも楽しく踊ることができるレッスンです。

【かんたんボクササイズ】

音楽に合わせて、簡単なボクシングの動作で全身運動を行っていきます。ストレスを発散しながら、運動不足を解消し、二の腕やお腹を引き締めていきます。

【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】

バランスボール等を使用し、お腹周りなど体幹部を鍛えるエクササイズです。新陳代謝向上や、冷え性などに効果があります。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】

音楽に合わせて全身運動を行います。簡単なステップの組み合わせで行いますので、初心者の方でも気軽に参加することができます。

【ZUMBA Night】

ラテン系の音楽に合わせて全身を動かしシェイプアップすることができるレッスンです。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。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。便秘解消にも効果的です。

【コアポティケア】

インナーマッスル(深層筋)を鍛えることにより、骨盤・背骨の歪みを整えて内臓の動きをアップさせます。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】

無理のない簡単な筋カトレーニングやストレッチを行い、運動不足解消・転倒防止に効果的です。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。

【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。血行を促進させることにより、新陳代謝が活性化し、冷え性・肩こりなどに効果があります。運動が苦手な方も気軽に参加できます。

【アロマヨガ】

アロマの香りに包まれながら、ヨガを行います。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る効果があります。

【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、肩こりや腰痛予防に効果があります。仕上げにリンパマッサージで、体内の老廃物を除去していきます。