

羽村市スイミングセンター フィットネスプログラム (H30.1.1~)

曜日	時間	事業名	場所	参加費	運動強度
火曜日	9:30-10:30	骨盤調整エクササイズ	第二会議室	800円	★
	11:00-12:00	ZUMBA	トレーニングルーム	800円	★★★★
	19:00-20:00	ZUMBA	トレーニングルーム		★★★★★
	20:15-21:15	リラックスナイトヨガ	第二会議室	800円	★
水曜日	9:30-10:30	からだスッキリ中国体操	第二会議室	500円	★
	11:00-12:00	ゆったり健康ヨガ		800円	★
	11:00-12:00	身体引き締めエクササイズ	トレーニングルーム	500円	★★
	14:00-15:00	マーシャルアーツ	トレーニングルーム	500円	★★
	19:00-20:00			★★★★	
木曜日	9:30-10:30	Hula pa'ina(フラ パイナ)	第二会議室	800円	★★
	11:00-12:00	KOBA式体幹バランストレーニング		800円	★★
	13:45-14:45	いきいき健康サークル		500円	★
	14:00-15:00	バレトン	トレーニングルーム	800円	★★★★
	18:30-19:30	ZUMBA Kids(小学生)		500円	★★
	19:00-20:00	かんたんベーシックヨガ	第二会議室	800円	★
金曜日	9:30-10:30	ベリーシェイプダンス	第二会議室	800円	★★
	11:00-12:00	香りでリフレッシュヨガ		800円	★
	14:00-15:00	身体引き締めエクササイズ	トレーニングルーム	500円	★★
	19:00-20:00	ZUMBA		800円	★★★★
土曜日	9:30-10:30	マーシャルアーツ	トレーニングルーム	500円	★★★★
	11:00-12:00	ZUMBA		800円	★★★★★
日曜日	9:30-10:30	モーニングエアロ	トレーニングルーム	500円	★★
	9:30-10:30	骨盤ヨガ	第二会議室	800円	★
月曜日	休館日 (祝日除く)				

トレーニングルームのプログラム

【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ます。

【身体引き締めエクササイズ】

バランスボールやゴムチューブなどの器具を使って、全身を鍛えていきます。ストレッチも行うので運動後は全身スッキリ。簡単なので、初めての方でも気軽に参加できます。

【バレトン】

バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランス良く組み合わせた、裸足で行うボディメイクエクササイズで体幹部・お尻や太もも周りを鍛えるのに効果的です。

第二会議室のプログラム

【香りでリフレッシュヨガ】

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。

【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。

【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。

【Hula pa'ina(フラ パイナ)】

フラダンスの動きを取り入れたエクササイズです。南国の気分を味わい、楽しみながらお腹まわりを引き締めていきます。

【KOBA式体幹バランストレーニング】

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向上させます。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力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。

【かんたんベーシックヨガ】

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、新陳代謝が活性化し、冷え性・肩こり等に効果があります。運動が苦手な方も気軽に参加できます。

お問い合わせ TEL 042-579-3210

【マーシャルアーツ】

音楽に合わせて、パンチ・簡単なキックの格闘技術とフィットネス動作を組み合わせた動きで身体を引き締めていきます。体幹トレーニングも行います。

【ZUMBA Kids 小学生】

ZUMBA MUSICを子ども向けにデザインしたプログラムで、体を大きく動かすエネルギーダンス構成となっています。ダンスの練習だけではなく動きや遊びを通して、自己表現や心の健康を同時に促します。

【モーニングエアロ】

初級のシンプルな動作で、音楽に合わせてながら全身を動かす有酸素運動のレッスンです。初めての方や、運動に慣れてる方も楽しめる内容となっております。脂肪燃焼やストレス解消効果的です。

【骨盤調整エクササイズ】

骨盤周辺の筋肉、骨格のバランスを整え、骨盤のゆがみを改善していきます。簡単な動きでも、ボディラインの改善や血行の促進など様々な効果が期待できます。

【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。

【骨盤ヨガ】

「骨盤ヨガ」では、調整に効果的なヨガの動きを取り入れて内臓の活性化、冷え、むくみの解消、姿勢の改善歪みの調整、ホルモンバランスを整え、ココロとカラダを美しく健康にしていきます。

【リラックスナイトヨガ】

音楽に癒されながら、無理のないヨガのポーズ・呼吸法を行っていきます。心と体を整えていくのでリラックス効果が期待できます。

- ◇2階サウナ受付にてお申し込み下さい。
(レッスン開始1時間前より申し込み受付開始)
- ◇お食事直後の方、体調のすぐれない方はご遠慮ください。
- ◇持病をお持ちの方は医師にご相談の上お申込みください。
- ◇レッスンプログラムは中学生から参加することができます。
- ◇各レッスン先着20名とさせていただきます。
- ◇国民の祝日・休日にあたる日の教室はお休みさせていただきます。
- ◇担当のインストラクターが変更となる場合がございます。
- ◇教室の開催、内容が変更となる場合がございます。
- ◇トレーニングルーム内での写真および動画撮影は、他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。

♪持ち物♪

- 運動のできる服装
 - ・身体をあまり締め付けない柔軟性のある服装をご用意ください。
 - ・ジーンズは不可
- タオル ○室内専用靴(トレーニングルーム利用の方)

スイミングセンターの
ホームページアクセス
は
こちらからどうぞ!!

