

羽村市スイミングセンター フィットネスプログラム (2019.4.1～)

曜日	時間	事業名	場所	参加費	運動強度
火曜日	9:30-10:30	骨盤ヨガ	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	800円	★
	11:00-12:00	ゆったり健康ヨガ			★
	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	ナイトエアロ			★★★★
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	かんたん体幹トレーニング		800円	★
	13:45-14:45	いきいき健康サークル		500円	★
	18:30-19:30	ZUMBA Kids(小学生)	トレーニングルーム	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	ミニボールピラティス	第二会議室	800円	★★
	11:00-12:00	香りでリフレッシュヨガ		800円	★
	19:00-20:00	ZUMBA	トレーニングルーム	800円	★★★★
土曜日	11:00-12:00	ZUMBA	トレーニングルーム	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。

【ナイトエアロ】

初級から中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。筋力トレーニングやストレッチも行います。脂肪燃焼やストレス解消に効果的です。

【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早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。

【かんたん体幹トレーニング】

様々な体幹ポーズを行い、普段使っていない筋肉を目覚めさせます。身体全体のバランスを強化し、怪我の予防・体の軸づくりをしていきます。

【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。

【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ッシュな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。

【ミニボールピラティス】

ミニボールを使用して、身体を支える筋肉に意識を向け、美しくなやかに引き締まった怪我をしにくい身体づくりをしていきます。

【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蔵の活性化、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。
- ◇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。
 - ・ジーパンは不可
- 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!!
www.hamura-sc.jp/

