

忍野村フィットネスセンター スタジオプログラム

平成30年4月

コース型プログラム			期間 4/4~7/25 計16回(10回目の受講日6/13迄申込可)				
	プログラム名	強度	曜日	時間	休講日	定員	対象
1	フラダンス	★★	水	13:00~14:00	5/2日	20名	16歳以上
自由参加型プログラム			※1回¥500 ※祝日を除く				
	プログラム名	強度	曜日	時間	休講日	定員	対象
2	スロトレエクササイズ	★	月	9:45~10:45	30日	25名	16歳以上
③	FRP <small>ファンクショナル ローラーピラティス</small>	★★	月	13:00~14:00	30日		
4	キックボクシング講座	★★★	月	20:00~21:00	30日	15名	
⑤	アクティブヨガ	★♪	火	10:30~11:30		25名	
6	骨ナビ体操	★	火	14:00~15:00	17日	15名	
7	ZUMBA STEP	★★★	火	19:00~19:50			
8	ZUMBA	★★★	火	20:00~21:00		25名	
⑨	ビューティ・ペルヴィス®	★♪	水	10:00~11:00			
⑩	やさしいピラティス	★♪	水	11:15~12:15			
11	キックBOXY	★★★	水	19:00~20:00			
12	コンディショニングエアロ	★★	水	20:15~21:15			
13	ステップエアロ	★★★	木	13:00~14:00 (毎月第3木曜日はお休み)	19日	15名	16歳以上
⑭	セラピーヨガ	★♪	金	10:30~11:30		25名	
⑮	ZUMBA&ボディシェイプ	★★★	金	13:00~13:45			
16	コンディショニングエアロ	★★	金	14:00~15:00			
⑰	ナイトヨガ	★♪	金	20:00~21:00			
18	ポルドブラ	★	土	10:00~11:00			
サービスプログラム			※施設使用料のみ				
	プログラム名	曜日	時間	対象	定員		
19	ラウンドフィットネス	常時開催(第3木曜日は休館日)		中学生以上	10名		
20	ストレッチ	日	10:00~10:20	中学生以上	15名		

※数字に○のついている教室は、ヨガマットが必要です。(100円にてレンタルもございます)

※FRPファンクショナルローラーピラティスはヨガマット(レンタル100円)のほかにストレッチポールが必要です。

ストレッチポールをお持ちではない方は、無料貸出をしています。数に限りがあります。現在9本までのご用意となりますのでご了承ください。多くの方に受講して頂く為に、ご自分用の持ち込みにご協力ください。

～ プログラム紹介 ～

フラダンス	ハワイアン・ミュージックに合わせて、ゆったりと踊ります。フラは一見優雅ですが、実はとても運動量の多い踊りで、シェイプアップ効果も期待できます。
スロトレエクササイズ	ひざ痛・腰痛予防や転倒防止のための筋力づくりに最適!!一人一人ゆっくりと分かり易く指導していきます。見学も出来ますのでぜひお越しください。
FRP ソフショカローラーピラティス	不安定なローラーの形状により、コア・インナーマッスルを実感できます。ローラーのサポートにより機能的な動きへ導きます。
キックボクシング講座	基本のポーズから防御など、キックボクシングの基礎を学びます。キックボクシングの習得、基礎体力の向上、維持が期待できます。
アクティブヨガ	音楽のスロービートに合わせて次々とポーズを繋げていきます。身体を強化すると共にビートに合わせた呼吸で心身ともにリフレッシュしていきましょう。
骨ナビ体操	骨・関節を意識を向けて正しく体を動かしながらバランスを整え、元気で老いない体を作るための姿勢の取り方と運動能力を向上させる体を作ることを目的としたボディーワークです。
ZUMBA STEP	ZUMBAにステップエクササイズ(昇降運動)を組み合わせた、県内初の新教室です!まずはお試しください!!
ZUMBA	ラテンのリズムで体を動かしリフレッシュ!!簡単な動きの組み合わせなので初めての方でも気軽に参加OK!!
ビューティ・ペルヴィス®	骨盤を動かすことで、身体の歪みを調整します。歪みを治すことにより本来の成長力・治癒力が戻ります。 安定期に入った妊婦さんの参加も出来ます。 ※主治医の許可が必要です。
やさしいピラティス	胸式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかで丈夫な筋肉に鍛える運動です。はじめての方でも気軽に参加できるプログラムです。
キックBOXY	パンチやジャブの格闘技の動きを音楽に合わせてスピーディーに行っていきます。運動量が高く脂肪燃焼効果も抜群。かっこいい振付で楽しみながら参加出来ます。
コンディショニングエアロ	ゆっくりしたテンポで動いていきます。有酸素運動はもちろん、筋力トレーニングも組み合わせダイエット効果倍増!!
ステップエアロ	ステップ台を利用して、動いていきます。高さの調節ができるので、ご自身で強度が変えられます。また、参加者に合わせて動いていきますので、初めての方でも気軽にご参加いただけます。
セラピーヨガ	穏やかな呼吸と共に行われる優しい動きに身を完全に委ね、心と身体の繋がりを感ずることで、ストレス、病気の原因を意識的に理解し、抵抗力や免疫力を上げ癒すエクササイズです。
ZUMBA&ボディシェイプ	ZUMBA30分+筋トレ15分!シェイプアップすること間違い無しの教室です。楽しみながら引き締めましょう!
ナイトヨガ	パワー系からリラックス系まで、毎週違うスタイルのレッスンです。(1週目:体幹を鍛える 2週目:体調を整える 3週目:筋力アップ 5週目お楽しみ)
ポルドブラ	ポルドブラとは、バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズです。ヨガ、ピラティス、ストレッチなどで構成され、姿勢の改善やストレッチ効果・柔軟性も高められるエクササイズです!
ストレッチ	筋肉の柔軟性を高め関節可動域を広げ、呼吸を整えたり、精神的な緊張を解いたりするという心身のコンディショニング作りです。ウォーミングアップにいかがですか?
ラウンドフィットネス	筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行っていく運動です。運動不足の方、シェイプアップしたい方は是非ご参加ください。

コース型プログラム参加方法

- ★電話または受付窓口にてお申込みをお願いします。
- ★教室を受講する初日に全額前払いです。
(※500円×教室の残回数分)
- ★レッスンの前に1階受付へ教室参加証をご提出ください。

サービスプログラム参加方法

- ★施設利用料金のみでご利用頂けます。
- ★運動のできる服装、室内用シューズにてご利用ください。

自由参加型プログラム参加方法

- ★教室開始30分前より1階受付にて、教室受付を開始いたします。
- ※予約やご本人以外のお申し込みはできません。但し、教室前にトレーニングルームをご利用される方は、入館の際に教室の受付が可能です。
- ★料金は500円です。施設利用料金とは別途お支払い頂きます。
- ★受付にて教室参加カードを受け取ってご参加ください。
参加カードはスタジオのカード回収場所に入れてください。
- ★レッスン終了後は1時間、1階フロアの施設がご利用いただけます。
(サウナ・シャワー・リラクゼーション)
(20時以降開始のレッスンは閉館時間までのご利用になります)

持ち物

- ★動きやすい服装 ※ジーンズ生地やベルト等は不可
- ★室内シューズ
- ★タオル
- ★飲み物 ※フタができる物
- ★ヨガマット ※○印のついている教室
(室内シューズ、ヨガマットはレンタル各100円があります)

【お問合せ】

忍野村フィットネスセンター
山梨県南都留郡忍野村忍野
TEL : 0555-84-2222

