

# 忍野村フィットネスセンター スタジオプログラム

2023年7月

コース型プログラム							
No.	プログラム名	強度	曜日	時間	休講日	定員	対象
1	Hula	2.0	水	13:00~14:00		25名	16歳以上
2	すこやかキッズ体操		土	幼児:10:00~11:00	全10回	各10名	幼児:年中・年長 小学生:1-3年生
	小学生:11:15~12:15						
自由参加型プログラム							
No.	プログラム名	強度	曜日	時間	休講日	定員	対象
3	チェアトレ	1.5	月	10:00~11:00	17日(祝)	15名	16歳以上
4	肩甲骨&骨盤エクササイズ	3.5	月	11:15~12:15		20名	
⑤	FRP (姿勢改善ピラティス)	2.0	月	13:00~14:00	24日 17日(祝)	20名	
6	気軽にキックボクシング	4.0	月	20:00~21:00	10日 17日(祝)	15名	
⑦	アクティブヨガ	3.5	火	10:30~11:30		15名	
8	ZUMBA	4.5	火	20:10~21:10		25名	
⑨	ペルヴィスワーク® (骨盤矯正)	2.0	水	10:00~11:00		20名	
⑩	やさしいピラティス	3.0	水	11:15~12:15		20名	
11	リラックスヨガ	1.5	木	10:30~11:30	20日 (休館日)	15名	
⑫	ZUMBA&ボディシェイプ ※7月から木曜に変更	3.0	木	13:00~14:00		15名	
13	養身功・太極拳	2.5	金	10:30~11:30	7日	20名	
⑭	ナイトヨガ	3.0	金	20:00~21:00	21日	15名	
15	みんなdeラウンドフィットネス	1.5	水	19:00~20:00	20日 (休館日)	6名	
			木	11:00~12:00			

※みんなdeラウンドフィットネスの料金は¥200です。

サービスプログラム								
No.	プログラム名	強度	曜日	時間	休講日	定員	対象	
16	ラウンドフィットネス	常時解放中、教室以外はいつでも利用できます						中学生以上
17	カウンセリング	毎週火曜日		11:00/15:00/18:00		予約又は 当日申込	16歳以上	
18	ストレッチ	毎週日曜日		10:00~10:20		当日申込	16歳以上	

※ 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さいます。)  
 ※ カウンセリングは事前予約、当日申込共に受付けています。

## ～プログラム紹介～

Hula	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。
すこやかキッズ体操	メインプログラムが「マット・飛び箱・鉄棒」の3種類です。動物まねっこ、キッズ筋トレ、走る、跳ぶ、投げの運動やレクリエーションもあります。運動能力・体力を伸ばし、運動の第一歩としておすすめです。
チェアトレ	ひざ痛・腰痛予防・転倒防止の為に筋力づくりに最適。少ない運動量で大きな効果が得られます。基礎代謝の維持、向上を目指しましょう。
肩甲骨&骨盤エクササイズ	ゆっくり有酸素運動+ストレッチで代謝UP! 立位で肩甲骨と骨盤周りを動かして、全身のバランスを整えます。
FRP (姿勢改善ピラティス)	すべての人の動きの基本となる姿勢・歩行を重視したエクササイズです。ローラーのサポートにより機能的な動きへと導いてくれるので初心者の方でも安心です。
気軽にキックボクシング	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。
ZUMBA	ラテンのリズムで身体を動かしてリフレッシュ! 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!
ペルヴィスワーク® (骨盤調整)	マットに寝た状態で呼吸法と全身調整(自力整体)を行います。ねじれた筋膜をほぐし身体の動きをスムーズにします。
やさしいピラティス	マットの上で呼吸を使って腹部を安定させ腕や脚を動かします。背骨をしなやかにする事で体幹を強化します。
リラックスヨガ	環境の変化や日々の忙しさでストレスを感じている心と体を癒しの音楽とヨガの呼吸法を用いてゆっくりとほぐしていきましょう。初心者の方も、体が硬いと感じる方も、安心してご参加ください。
ZUMBA&ボディシェイプ	ZUMBA45分+筋トレ15分! シェイプアップすること間違いなしの教室です。楽しみながら引き締めましょう!
養身功・太極拳	正しい呼吸法を取り入れながら静かな動作を繰り返すことにより、心の緊張をほぐし体のバランスを整えます。免疫力を高め、維持することで腰痛、背部痛、膝関節痛などの軽減効果も期待できます。
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。多様な動きを健康増進にお役立てください。
みんなdeラウンドフィットネス	短時間でさまざまな部位を鍛えることが可能。トレーナーと一緒に楽しみながら安心して身体を動かしていきます。
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。
カウンセリング	トレーナーとマンツーマンで運動目的に合ったトレーニングメニューを作成いたします。
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?

### 【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。  
(1回の教室料金×残回数)
- ★レッスン前に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。
- ★トレーニング室のご利用も可能です。

### 【持ち物・服装】

- ★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 ※フタができるもの
- ★ヨガマット (数字に○ついている教室)
- ※室内シューズ、ヨガマットはレンタルあります (100円)

### 【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開始いたします。  
※予約不可 ※ご本人以外の申込不可  
※施設利用券で入館される方は、入館の際に受付可能です。
- ★料金は600円です。
- ★教室+トレーニング室利用は、別途施設利用料金もお支払い頂きます。
- ★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)

### 【お問い合わせ】

指定管理会社：シンコースポーツ株式会社  
忍野村フィットネスセンター  
山梨県南都留郡忍野村忍草1660-42  
TEL：0555-84-2222