

# 忍野村フィットネスセンター スタジオプログラム

2023年1月

| コース型プログラム |           |       |  |       |      |                     |
|-----------|-----------|-------|--|-------|------|---------------------|
| No.       | プログラム名    | 曜日    | 時間                                     | 休講日   | 定員   | 対象                  |
| 1         | 楽しいフラダンス  | 毎週水曜日 | 13:00~14:00                            | 4日    | 20名  | 16歳以上               |
| 2         | すこやかキッズ体操 | 毎週土曜日 | 幼児クラス：10:00~11:00<br>小学クラス：11:15~12:15 | 春再開予定 | 各10名 | 幼児：4-6歳<br>小学：1-3年生 |

**自由参加型プログラム** ■500円/1回 ※1/1日~1/3日の教室は休講になりますので予め御了承ください。

| No. | プログラム名                   | 強度  | 曜日 | 時間                        | 休講日            | 定員  | 対象    |     |
|-----|--------------------------|-----|----|---------------------------|----------------|-----|-------|-----|
| ③   | スロトレエクササイズ               | ★☆☆ | 月  | 10:00~11:00               | 9日(祝)          | 15名 | 16歳以上 |     |
| 4   | 肩甲骨エクササイズ                | ★★☆ | 月  | 11:15~12:15               |                |     |       |     |
| ⑤   | FRP<br>ファンクショナルローラーピラティス | ★★☆ | 月  | 13:00~14:00               | 9日(祝),23日      |     |       |     |
| 6   | キックボクシング講座               | ★★★ | 月  | 20:00~21:00               | 9日(祝)          |     |       |     |
| ⑦   | アクティブヨガ                  | ★★☆ | 火  | 10:30~11:30               |                |     |       |     |
| ⑧   | 心と体を整えるヨガ                | ★☆☆ | 火  | 13:00~14:00               | 10日            |     |       |     |
| 9   | ZUMBA                    | ★★★ | 火  | 20:10~21:10               |                |     |       | 20名 |
| ⑩   | ペルヴィスワーク®                | ★☆☆ | 水  | 10:00~11:00               |                |     |       | 15名 |
| ⑪   | やさしいピラティス                | ★★☆ | 水  | 11:15~12:15               |                |     |       |     |
| 12  | ステップエアロ<br>(1月末で終了)      | ★★★ | 木  | 13:00~14:00               | 5日<br>19日(休館日) |     |       |     |
| 13  | 養身功太極拳                   | ★☆☆ | 金  | 10:30~11:30<br>(今月より時間変更) | 6日             |     |       |     |
| ⑭   | ZUMBA&ボディシェイプ            | ★★★ | 金  | 13:00~14:00               | 27日            |     |       |     |
| ⑮   | ナイトヨガ                    | ★★☆ | 金  | 20:00~21:00               |                |     |       |     |

## 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  | カウンセリング        |     |    | 休止中 順次再開予定              |     | 予約又は<br>当日申込 | 16歳以上 |
| 17  | ストレッチ          |     |    | 休止中 順次再開予定              |     | 予約又は<br>当日申込 | 16歳以上 |
| 18  | ラウンドフィットネス     |     |    | 常時解放中、下記教室以外はいつでも利用できます |     |              | 中学生以上 |
| 19  | みんなでラウンドフィットネス | ★☆☆ | 水  | 19:00~20:00             | 4日  | 6名           | 中学生以上 |
|     |                | ★☆☆ | 木  | 11:00~12:00             | 12日 | 6名           | 中学生以上 |

- ※ 施設内及び全てのプログラムにおいてマスクの着用をお願い致します。
- ※ 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。)
- ※ 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)以外に専用のポールが必要です。お持ちでない方は無料で貸し出ししていますが数に限りがありますので、ご自分用の持ち込みにご協力下さい。
- ※ 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。(現在休止中)

# ～プログラム紹介～

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 楽しいフラダンス                 | 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。  |
| 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、投げる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、遊びを取り入れた動きが多いので、運動の第一歩としておすすめです。 |
| 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。(※ヨガマットを使用しない場合もございます。)   |
| 肩甲骨エクササイズ                | 凝り固まった肩甲骨を動かし、ゆっくり有酸素運動+ストレッチで代謝アップ！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、ストレッチで構成され姿勢の改善や柔軟性も高められます。                 |
| FRP<br>ファンクショナル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。  |
| 心と体を整えるヨガ                | 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                    | ラテンのリズムで身体を動かしリフレッシュ！<br>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(骨盤)ワーク®            | ペルヴィスとは骨盤の事で骨盤を動かし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身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。初めての方でも気軽に参加できるプログラムです。  |
| ステップエアロ                  | ステップ台を利用して動いていきます。高さの調整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参加いただけます。                                 |
| 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、継続することで腰痛、背部痛、膝関節痛などの軽減効果も期待できます。                        |
| 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。<br>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。多様な動きを健康増進にお役立てください。  |
| 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ン作りです。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。<br>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。   |
| みんなで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。<br>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。  |

## 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。
- ★運動のできる服装、室内用シューズにてご利用ください。

## 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
- ★マスク
- ★飲み物 ※フタができるもの
- ★ヨガマット(数字に○ついてる教室)  
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致します。  
※ 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500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】

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

1月12日更新