

# 忍野村フィットネスセンター スタジオプログラム

2019年9月

コース型プログラム			期間:8月~11月					
	プログラム名	回数	曜日	時間	休講日	定員	対象	金額
1	楽しいフラダンス	16回	水	13:00~14:00		20名	16歳以上	8,000円
自由参加型プログラム								
	プログラム名	強度	曜日	時間	休講日	定員	対象	金額
②	ベーシックヨガ	★★	月	11:00~12:00	16日(祝) 23日(祝)	25名	16歳以上	500円
③	FRP ファンクショナルローラーピラティス	★★	月	13:00~14:00				
4	キックボクシング講座	★★★	月	20:00~21:00	2日 16日(祝) 23日(祝)	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		15名		
7	ZUMBA STEP	★★★	火	19:00~19:50				
8	ZUMBA	★★★	火	20:00~21:00				
⑨	ビューティ・ペルヴィス®	★★	水	10:00~11:00		25名		
⑩	やさしいピラティス	★★	水	11:15~12:15				
11	ファイティングシェイプ	★★★	水	19:15~20:15				
12	コンディショニングエアロ	★★	水	20:30~21:30				
13	太極拳	★	木	11:00~12:00				
14	ステップエアロ	★★★	木	13:00~14:00				
⑮	心と体を整えるヨガ	★	金	11:00~12:00	20日	25名		
⑯	ZUMBA&ボディシェイプ	★★★	金	12:45~13:45				
17	コンディショニングエアロ	★★	金	14:00~15:00				
⑱	ナイトヨガ	★★	金	20:00~21:00				
19	ポルドブラ	★★	土	10:00~11:00				
サービスプログラム								
	プログラム名	曜日	時間	対象	定員	金額		
20	カウンセリング	水・金	11:00~12:00	高校生以上	1名	無料		
21	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			
22	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)のほかに専用のポールが必要です。専用のポールをお持ちでない方は無料貸し出ししています。数に限りがあります。15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いただくために、ご自分用の持ち込みにご協力ください。

※カウンセリングは事前予約・当日申し込みともに受け付けています。

## ～ プログラム紹介 ～

<b>フラダンス</b>	ハワイアン・ミュージックに合わせ、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。
--------------	--

<b>ベーシックヨガ</b>	”静”と”動”の様々なポーズを流れるように連続して行うヨガスタイルです。代謝が良くなり集中力も強化、ストレス発散にも効果的です。
FRP 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。
<b>キックボクシング講座</b>	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。
<b>アクティブヨガ</b>	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。
<b>骨ナビ体操</b>	骨・関節に意識を向けて体を動かすことで、歪みやズレがとれバランスが整います。そして疲れにくく元気で老いない体を作ることができます。
<b>ZUMBA STEP</b>	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!まずはお試ください!
<b>ZUMBA</b>	ラテンのリズムで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!!
<b>ビューティ・ペルヴィス®</b>	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。 <b>安定期に入った妊婦さんの参加も出来ます。</b> ※主治医の許可が必要です。
<b>やさしいピラティス</b>	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に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。
<b>ファイティングシェイプ</b>	キックボクシングを中心とした格闘エクササイズです。ストレス発散をしたい方、思い切り身体を動かしたい方にオススメです。
<b>コンディショニングエアロ</b>	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!!
<b>太極拳</b>	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。自然治癒力を高め、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。
<b>ステップエアロ</b>	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。
<b>心と体を整えるヨガ</b>	季節や気候からくる心と体の不調をその時に合ったポーズと呼吸で改善を目指します。冷え性、肩こり、ストレスが溜まりやすい方にもおすすめです。
<b>ZUMBA&amp;ボディシェイプ</b>	ZUMBA45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!
<b>ナイトヨガ</b>	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 4週目:癒し 5週目:お楽しみ)
<b>ポルドブラ</b>	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!

<b>カウンセリング</b>	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!
<b>ストレッチ</b>	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?
<b>ラウンドフィットネス</b>	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。  
(1回の教室料金×残回数)
- ★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。

### サービスクラス参加方法

- ★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

- ★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)

### 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。但し施設利用券をご利用の際は、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)

### 【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草  
1660-42  
TEL : 0555-84-2222

2019年8月26日変更