

# 忍野村フィットネスセンター スタジオプログラム

| コース型プログラム  |                          | 期間：4か月/1レッスン 料金：500円×回数（途中参加：500円×残回数） |          |             |       |       |
|------------|--------------------------|--|----------|-------------|-------|-------|
|            | プログラム名                   | 回数                                     | 曜日       | 時間          | 定員    | 対象    |
| 1          | 楽しいフラダンス                 | 1/毎週/4か月                               | 水        | 13:00～14:00 | 15名   | 16歳以上 |
| 自由参加型プログラム |                          |  | ※1回 500円 |             |       |       |
|            | プログラム名                   | 強度                                     | 曜日       | 時間          | 定員    | 対象    |
| 2          | スロトレエクササイズ               | ★                                      | 月        | 10:00～11:00 | 15名   | 16歳以上 |
| 3          | ポルドブラ                    | ★★                                     | 月        | 11:15～12:15 |       |       |
| ④          | FRP<br>ファンクショナルローラーピラティス | ★★                                     | 月        | 13:00～14:00 |       |       |
| 5          | キックボクシング講座               | ★★★                                    | 月        | 20:00～21:00 |       |       |
| ⑥          | アクティブヨガ                  | ★★                                     | 火        | 10:30～11:30 |       |       |
| 7          | 骨ナビ体操                    | ★                                      | 火        | 13:00～14:00 | 20名   |       |
| 8          | ZUMBA                    | ★★★                                    | 火        | 20:10～21:10 |       |       |
| ⑨          | ビューティ・ペルヴィス®             | ★★                                     | 水        | 10:00～11:00 | 15名   |       |
| ⑩          | やさしいピラティス                | ★★                                     | 水        | 11:15～12:15 |       |       |
| 11         | ステップエアロ                  | ★★★                                    | 木        | 13:00～14:00 |       |       |
| 12         | 太極拳                      | ★                                      | 金        | 10:00～11:00 |       |       |
| 13         | 心と体を整えるヨガ                | ★                                      | 金        | 11:00～12:00 |       |       |
| ⑬          | ZUMBA&ボディシェイプ            | ★★★                                    | 金        | 13:00～14:00 |       |       |
| ⑭          | ナイトヨガ                    | ★★                                     | 金        | 20:00～21:00 |       |       |
| サービスプログラム  |                          |  |          |             |       |       |
|            | プログラム名                   | 曜日                                     | 時間       | 定員          | 対象    |       |
| 15         | カウンセリング                  | 順次再開予定                                 |          |             |       |       |
| 16         | ストレッチ                    | 順次再開予定                                 |          |             |       |       |
| 17         | ラウンドフィットネス               | 常時開催(第3木曜日は休館日)                        |          | 10名         | 中学生以上 |       |

※施設内、また、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)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。(現在休止中)

# ～ 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、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！！一人一人ゆっくと分かり易く指導していきます。  |
| 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！      |
| 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て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。                            |
| ZUMBA                      | 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!!   |
| 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。 <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。   |
| 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。                  |
| 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。       |
| 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。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。 |
| 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無しの教室です。<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。(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>サービスプログラム</b>           |  |
| 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？                 |
| 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。  
(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
- ★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)
- ★マスク

## 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。
- ※予約不可 ※ご本人以外のお申し込みはできません。
- ※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。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

2021年11月11日変更