

ストレッチ

◆ゆったりストレッチ◆

30分間、ゆったりとストレッチをします。じっくり伸ばしたい方にオススメ。

◆ラジオ体操&アロマストレッチ◆

アロマの香りに癒されながらのストレッチで、座位・寝位が中心です。

◆ラジオ体操&コアリラックス◆

ポールを使い、背中中心にストレッチをします。**肩こい防止に最適!**

※腰痛のある方はご注意ください。

◆肩こい体操◆

肩まわりの筋肉を中心にストレッチします。

◆ラジオ体操&骨盤ストレッチ◆

立位、座位が中心のストレッチです。

◆おしゃれヨガストレッチ◆

ヨガのポーズを取り入れたストレッチで、足指のマッサージも行います。

◆健康ヨガ◆

深い呼吸をしながら、じっくりヨガのポーズを行います。

◆エンジョイヨガ◆

立ったり座ったり、少し動きのあるヨガです。

有酸素運動

◆スローエアロ◆

とっても簡単なステップを使い、ゆっくりの音楽に合わせたエアロビクスです。初心者におすすめ。

◆フラEX◆

NEW

フラダンスのステップ、振り付けを使ったオリジナルのフラダンスです。

◆リズム体操◆

30分間、簡単なステップを使ったエアロビクスです。

◆ステップEX◆

ステップ台を使用したエクササイズです。

※数に限りがありますので、人数制限させていただく場合がございます。

◆簡単エアロ◆

音楽に合わせて、いろいろなステップを使ったエアロビクスです。

◆エンジョイエアロ◆

NEW

ジャンプなど、強度が強いステップを使ったエアロビクスです。

◆エアロチーム◆

NEW

ジャンプや腕立てなど、難しいステップを使ったエアロビクスです。

リズムも少し早目です。 ※参加ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。

筋肉運動

◆身体にやさしいEX◆

体力に自信のない方を中心に、椅子を使い、座ったまま筋肉運動をします。

※椅子に限りがあるので、人数制限させていただく場合がございます。

◆美脚体操◆

バレエの動きを取り入れた、足の筋肉を刺激する運動です。足の血行をよくするマッサージも行います。

◆レジスタンスEX◆

ダンベルやチューブ、ボールなどを使い、筋肉運動をします。

◆お腹引き締めEX◆

お腹まわりを中心に、脂肪燃焼効果のある運動を行います。

◆脂肪燃焼EX◆

脂肪燃焼のために効果的な、有酸素運動、筋肉運動を行います。

◆パワーレジスタンス◆

NEW

少し重いダンベルを使って、じっくり筋肉に効かせます。

その他

◆これから教室◆

60~80 代の方を中心とした、60 分間の教室。身体と頭をほどよく刺激して、仲間と一緒に楽しく運動しています。

◆モーニング EX◆

朝9:30から、ラジオ体操とお楽しみ運動を行います。

◆ヨガ◆

色々なポーズを行い、心身のバランスをととのえます。

◆姿勢美人 EX◆

肩甲骨周りとお腹筋、体幹を中心とした筋肉運動と、美しい歩き方を行います。

レッスンの見方

◆黄色～オレンジ色・・・ストレッチ

◆ピンク色～赤色・・・有酸素運動

◆青色～紺色・・・筋肉運動

白色・・・その他

薄い色のレッスンは、運動強度弱め(初心者におすすめ)、濃くなるにつれて、運動強度は高くなります。

※毎週月曜日 10:30～11:30 のよつばクラブは、ファイト会員以外の方の教室です。月曜日が祝日の場合は、ファイトの方もご参加いただけます。