

スタジオプログラム内容紹介

◆初心者の方も安心プログラム

プログラム名(時間)	内容	難易度	強度	定員
ストレッチ(20)	ストレッチを行う事で柔軟性向上・リラクゼーション効果を狙ったクラスです。	☆	★	30
ボール体操(30)	小さいボールを使い筋力とバランス感覚を養い、リラックス効果も期待できるクラスです。	☆～	★～	30
サーキット20(20)	踏み台昇降を取り入れた簡単な有酸素系の動きで脂肪燃焼を目指します。	☆～	★～	30
リズムエクササイズ(30)	シンプルなエアロピクスの動きが楽しめる有酸素系プログラムです。	☆～	★～	30
かんたん骨盤体操(30・45)	低強度の簡単な体操で骨盤調整などを行います。	☆～	★～	30
楽々運動(30)	低強度の誰でも簡単に出来る運動を行い柔軟性向上などを目指します。	☆～	★～	30
柔軟クラス(30)	関節可動域を広げ、奥深い筋肉をバランスよく伸ばすことでしなやかな体づくりを目指すクラスです。	☆～	★～	30
やさしい筋トレ(30)	低強度の誰でも出来る動作でバランスの取れた引き締まった身体づくりを目指します。	☆～	★～	30
青竹エクササイズ(30)	青竹を使った簡単なステップと脳トレで低強度の有酸素運動の効果が期待できるクラスです。	☆	★	25

◆MOSSA(モッサ)プログラム シェイプアップ・筋力アップ

グループパワー(30・45・60)	バーベルを使用し音楽に合わせてシンプルな動作で全身をシェイプアップします。	☆～	調節可	30
グループファイト(45・60)	ダイナミックな音楽に合わせて心肺機能向上を目指した格闘技系エクササイズです。	☆～	調節可	40
グループブラスト(45・60)	ステップ台を使い、シンプルかつアスレチックに運動するエネルギー溢る有酸素系プログラムです。	☆～	調節可	25
グループアクティブ(60)	ステップ台とダンベルを使用し、有酸素・筋力・バランス・柔軟性の4つの要素を取り入れたプログラムです。	☆～	調節可	25
グループグルーヴ(45・60)	軽快な音楽にのせてラテン・アーバン・クラブのダンス要素を取り入れたエクササイズです。	☆～	調節可	40

◆JWI(ジャパンウェルネスイノベーション)プログラム 心と身体を健康へ

ZUMBA(45・60)	ラテン系エクササイズをベースに音楽を楽しみながら脂肪燃焼の効果も期待できるクラスです。	☆☆～	★★～	30
ファットバーンエクストリーム(30)	その名の通り脂肪燃焼、力を温存せず全力を心がけ力を出し切ったら休憩を繰り返す高強度レッスンです。	☆～	★★★	30
ピラティス(30・45)	ピラティスの正しい動作がシンプルに体感しやすく構成されたクラスです。	☆～	★～	30
Q-REN体操(30)	Q-REN…キューレン、セルフマッサージや体操、呼吸法により自律神経を調整するクラスです。	☆～	★～	30

スタジオ有料教室内容紹介

★レッスン開始前にフロントにてチケットをご購入いただき、入場の際にスタッフまでお渡しください

◆スタジオ(¥400)

ローインバクトエアO(45)	基本のステップを中心にダンスの回旋系要素も加えながら脂肪燃焼・心肺強化を目指します。	☆☆～	★★～	35
----------------	--	-----	-----	----

プールプログラム内容紹介

◆水中運動プログラム

プログラム名(時間)	内容	難易度	強度
アクアウォーキング(30)	水中を歩行しながら水の抵抗を利用して無理なく運動不足を解消していきます。	☆	★～
アクアファイト(30)	格闘技(パンチ・キック)の動きを楽しみながら脂肪燃焼、ストレス解消に最適なプログラムです。	☆	★★～
リズムアクア(30)	シェイプアップを目的とした水中筋トレとリズムダンスで音楽を楽しむプログラムです。	☆	★～
バーニングアクア(30)	水中での筋トレと有酸素運動を交互に行う脂肪燃焼効果が期待できるプログラムです。	☆	★★～

◆スキルプログラム

はじめてプール(30)	泳いだことのない方を対象に水慣れ・浮く事を中心に水泳の基礎を習得していきます。	☆～	★～
スイミング初級(30)	これから泳ぎを習得したい方を対象に姿勢作り・キック・腕の動きなどの基礎練習を行います。	☆～	★～
スイミング中級(30)	泳ぎの完成を目指したい方を対象に、基本の練習から応用ドリル練習を行います。	☆☆	★★
スイミングトレーニング(30)	レベルに応じて800m～1200mを泳ぎます	☆☆☆	★★★

※スキルプログラムにつきましては、自分の泳力に合ったプログラムをお選びください。

【難易度・強度について】

☆難易度…振り付け・動き等の難しさを表します。

★運動強度…運動の強さを表します。

☆
☆☆
☆☆☆

簡単
普通
難しい

★
★★
★★★
軽い
普通
きつい

【プログラムを受講するにあたって】

◎プログラムに参加される前に、十分なウォーミングアップを行いましょう。

◎プログラム(スタジオ)によって定員人数が異なりますので、ご確認ください。

◎プログラムの途中入場・退場は安全管理上ご遠慮下さい。またスタジオ内へのご入場はレッスン開始10分前もしくは15分前からとなっております。

◎寝不足・食事抜き・体調不良の場合は、無理な運動は控えましょう。

◎レッスン中は水分をこまめに摂りましょう

◎各プログラムは入れ替え制となっております。続けてプログラムに参加される方は一度ご退場頂き、再度ご入場下さい。(一部レッスン除く)

◎皆様共用の施設です。ルール・マナーを守り、譲り合って気持ちよくご利用ください。

●やむを得ず、プログラム内容・インストラクター変更・休講する場合がございます。

●祝日につきましては、18時までには終了するプログラムが最終レッスンとなります。

予めご了承の程宜しくお願い致します。

むつ市ウェルネスパーク

青森県むつ市真砂町8-8

TEL:0175-28-4341