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	定員
ストレッチ（20）	ストレッチング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
サーキット20（20）	ステップ台を使い、かんたんな筋肉トレーニングと踏み台昇降を行うクラスです。	30
ボールdeストレッチ（30）	スモールボールを用いた、かんたんなストレッチと筋肉トレーニングを行うクラスです。	30
リズムエクササイズ（30）	シンプルな振り付けのダンスが楽しめるクラスです。	35
かんたん骨盤体操(30)	ストレッチや体操、道具を使った筋肉トレーニングで骨盤周りを整えるクラスです。	30
ダンベルトレーニング（30）	ダンベルを使い、全身の筋肉をバランスよく鍛えるクラスです。	30
体幹トレーニング（30）	自重（自身の体重）を使い、胴体の内側と外側の筋肉をトレーニングするクラスです。	30
チューブトレーニング（30）	チューブを使い、全身の筋肉と関節周りのトレーニングを行うクラスです。	30

※難易度は全て「☆簡単」です。

◆MOSSA（モッサ）プログラム　　シェイプアップ・筋力アップ

		定員
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。	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。	35
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ッシュな有酸素系プログラムです。	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。	25
グループセンタジー(45・60)	ヨガやピラティスの動きで心身の調和を図り、柔軟性向上を目指します。	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。	40

※難易度は「☆簡単～☆☆☆」ご自分で調整可能です。

◆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

		難易度	定員
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
ZUMBA　STEP（30・45）	ステップ台を使用し、ZUMBAのダンスと簡単なステップエクササイズを楽しむクラスです。	☆～	25
ファットバーンエクストリーム（30）	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)

		難易度	定員
ローインパクトエアロ(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

リフレッシュ教室限定内容

★毎週水曜日、フロント横会議室で行っている有料教室です。

◆会議室　(¥500)

		定員
柔軟クラス	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。	12
青竹エクササイズ	プラスチックの青竹を使用し、脳トレとかんたんな青竹ステップで足裏から脳まで元気に！	12
ポイントシェイプ	チューブを使い、お尻や二の腕など気になる部分をシェイプします。	12
楽々運動	タオルなどを使用し、ストレッチや体操など誰でも簡単にできる運動を行ないます。	12
やさしい筋トレ	低強度の誰でも出来る動作でバランスのとれた引き締まった体作りを目指します。	12

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	定員
NEW！	アクアヌードル（30）	ヌードル(浮き棒)を使って、バランス感覚を養いながら水中運動を行っていきます。	20
	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。	
	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。	
	AQUA　ZUMBA(30)	ZUMBAのダンス要素や脂肪燃焼効果を水中でも楽しめるクラスです。	
	アクアサーキット（30）	水の抵抗を利用し、全身の筋肉をバランスよくトレーニング出来るクラスです。	

※難易度は全て「☆簡単」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から始まり、呼吸無しのクロールまでを目標としたクラスです。	☆～
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。	☆☆
クロール初級（30）	クロールのキック、呼吸などの基礎練習を行い25mを泳ぎ切る事を目標としたクラスです。	☆～
スイミングトレーニング（30）	メニューに沿って600m～1000mを泳ぎます。(レベルに応じて2コース完備)	☆☆☆
ナイトスイミング（30）	メニューに沿って皆様で気兼ねなく泳げるコースです。	☆～

※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。

【難易度について】

☆振り付け・動き等の難しさを表します。

☆　簡単
☆☆　普通
☆☆☆　難しい

【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