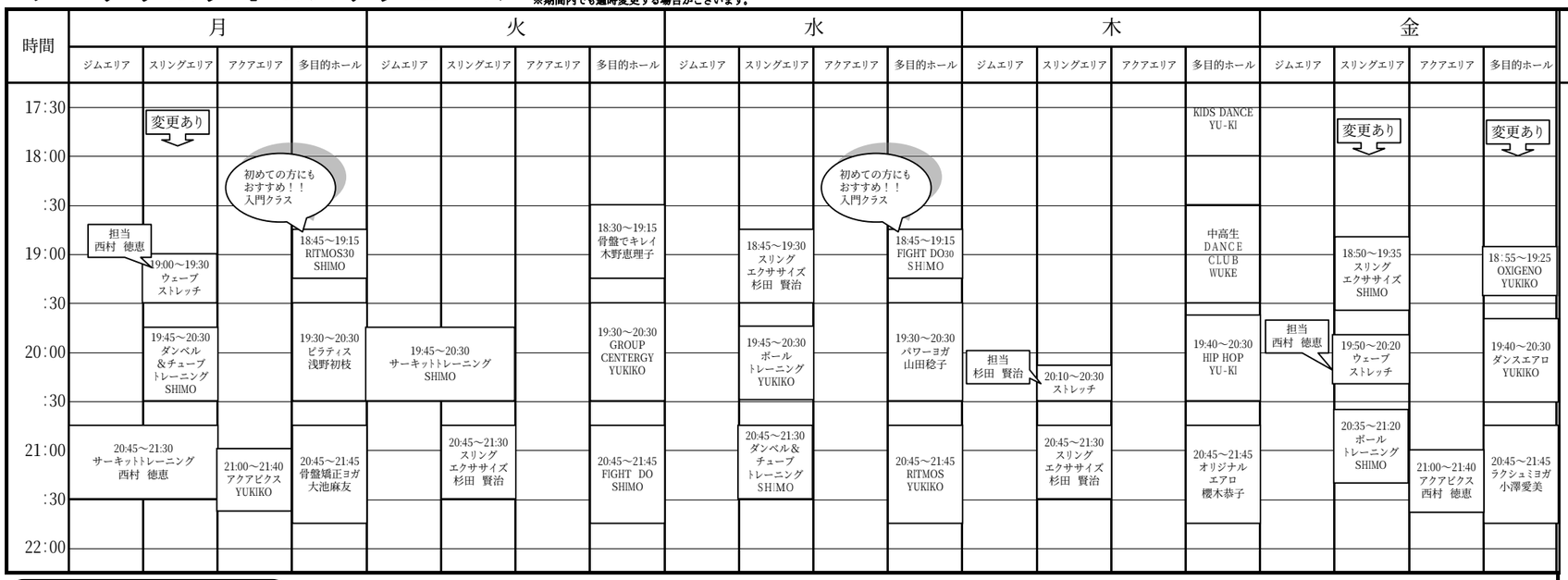
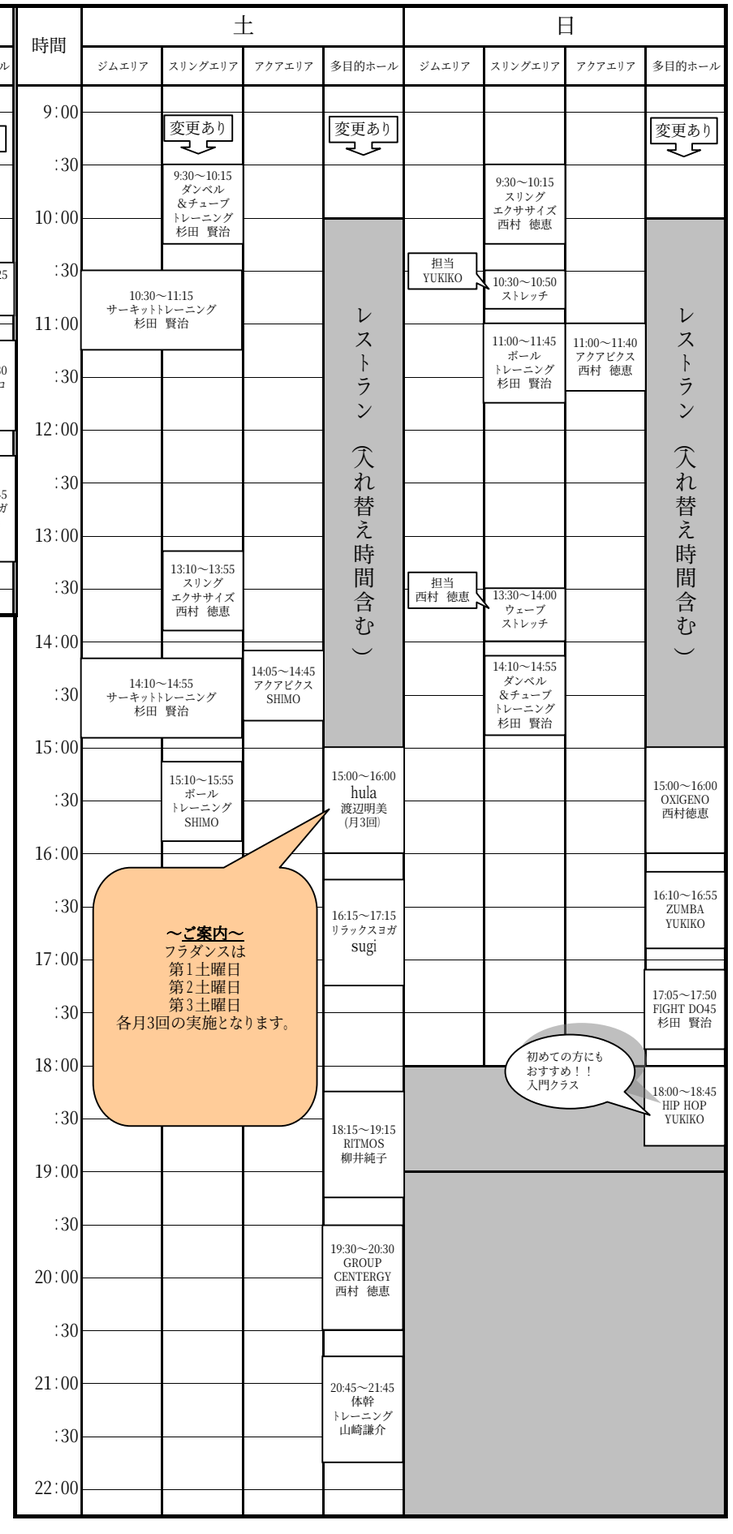
# プログラムタイムスケジュール 2011年10月1日～2011年12月30日

※期間内でも適時変更する場合がございます。




多目的ホールプログラム

★すごくやさしい　★★やさしい　★★★普通　★★★★少し難しい

| プログラム名 | 難易度 | 時間 | 内容 |
|---|---|---|---|
| GROUP CENTERGY(グループ センタージ) | ★★★ | 60分 | ヨガとピラティスの動きを取り入れたエクササイズ。ポジティブな音楽の中で、呼吸と体に集中することで、ストレスを軽減し、心身ともに快適な状態へと導きます。 |
| 骨盤矯正ヨガ | ★★ | 60分 | 一つ一つのポーズをじっくり行い、お腹周りと太もも周り、背中周りのエクササイズをプラスする事で日常の歪みからくる不調を改善します。 |
| OXIGENO（オキシジェノ） | ★★★ | 30分･60分 | ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れた優雅に動くダンスプログラムです。柔軟性、筋力、バランス感覚のUpにどうぞ。 |
| ZUMBA（ズンバ） | ★★★ | 45分 | ラテン系の音楽とダンスの融合で生まれたダンスフィットネスプログラムです。エキサイティングなクラスは脂肪燃焼効果の期待大です。 |
| RITMOS（リトモス） | ★★★★ | 30分･60分 | こちらは世界中のダンスを楽しめるダンスエアロビックプログラムです。ダンスの楽しさとエアロビックで思いっきりカラダを動かせます。 |
| パワーヨガ | ★★★ | 60分 | 筋力Upとダイエット効果に重点を置いたヨガエクササイズです。連続して続くポーズはカロリー消費が多く、まさにボディメイクのためのヨガです。 |
| ラクシュミヨガ | ★★★ | 60分 | 伝統的なヨガを基本にしながらも、現代人に合わせて楽しくヨガを学べるようプログラミングされています。心身共に充実の時間を得られるでしょう。 |
| リラックスヨガ | ★★ | 60分 | 心と身体のバランスを整える最もベーシックなハタヨガを基本にした初心者にもお勧めのヨガです。 |
| ピラティス･体幹トレーニング | ★★ | 60分 | 身体のコア（体幹部）をトレーニングする事で身体のバランスを整え、悪い姿勢を改善し、安定力や柔軟性を養います。 |
| FIGHT DO（ファイドー） | ★★★ | 30分･45分60分 | 様々な格闘技の要素を取り入れたシンプルでダイナミックなプログラムです。脂肪の燃焼、体力Up、ストレス発散にお勧めします。 |
| オリジナルエアロ･ダンスエアロ | ★★★ | 60分･50分 | エアロビクスをベースにしたインストラクターのオリジナルプログラムです。音楽に合わせて楽しく体を動かし続けるクラスは、脂肪燃焼に効果的です。 |
| hula | ★★★ | 60分 | ご存知ハワイの伝統的歌舞のゆったりとした時間の中でカラダを動かします。意外と使う下半身のシェイプアップや美しい姿勢にも効果的です。 |
| HIP HOP | ★★★ | 45分･50分 | 「ただカラダを動かすだけじゃつまんない」という方にはこのプログラムがお勧め。もちろんダンスが初めてという方も大歓迎です。 |
| 骨盤でキレイ | ★ | 45分 | 特に女性にお勧めする骨盤コンディショニング系プログラムです。「おなかのくびれ」「太もものおにく」など女性特有の悩みを解決へと導きます。 |

ジム・スリングエリアプログラム

★すごくやさしい　★★やさしい　★★★普通　★★★★少し難しい

| プログラム名 | 難易度 | 時間 | 内容 |
|---|---|---|---|
| ウェーブストレッチ | ★ | 30分 | コリをほぐす･からだを伸ばす･筋肉をひきしめることを同時に行うことができるエクササイズです。「ゆらぎ」「しなり」の動きの中で心地良い時間をどうぞ。 |
| スリングエクササイズ | ★★ | 45分 | 天井からのびた2本のロープを使ったオリジナルプログラムです。不安定な状況でのトレーニングで体幹部の強化と身体の連動性を高めます。 |
| ボールトレーニング | ★★★ | 45分 | トレーニングボールを使い、バランストレーニングと筋力トレーニングを行ないます。繰り返し参加する事で効果が見えるプログラムです。 |
| ダンベル&チューブトレーニング | ★★ | 45分 | ダンベルやトレーニングチューブを使い全身の筋力アップとシェイプアップを目指すクラスです。 |
| サーキットトレーニング | ★★ | 40分～45分 | エネルギッシュな音楽の中で筋力トレーニングと有酸素運動をテンポ良く繰返すプログラムです。シェイプアップという方はこのプログラムからどうぞ。 |
| ストレッチ | ★ | 20分 | 主にボールを使ったストレッチを行ないます。硬くなった筋肉を自然に伸ばす事で血行を促進し、日々の疲れを軽減します。 |

アクアプログラム

★すごくやさしい　★★やさしい　★★★普通　★★★★少し難しい

| プログラム名 | 難易度 | 時間 | 内容 |
|---|---|---|---|
| アクアビクス | ★★ | 40分 | 水中で行なうエアロビクスです。水中では個々のレベルに合わせたトレーニングが可能なので初心者から上級者まで楽しんで頂けます。 |

**※安全上、プログラムへの途中入場は、お断りさせていただきます。**

**※プログラム実施中は施設の利用が制限されますのでご注意ください。**

**※プログラムは休講、または内容、時間、担当者が変更となる場合がございます。**

**※体調に十分ご留意の上、ご参加ください。**

**※安全上、入場制限、定員を設けさせていただく場合がございます。**


アクティブいつき フィットネスクラブ
ACTIVE ITSUKI FITNESS CLUB

〒491-0201　一宮市奥町字宮前44－1
TEL　(0586) 62－0006