

# 秋からのおすすめプログラム6選

サルセーション

## SALSATION®

NEW

インストラクター  
Julieさん



ダンス経験がなくても、幅広い年齢層の方に楽しんでいただけるダンスフィットネスプログラムです。



今、世界で話題沸騰中のSALSATION®。さまざまな国の音楽を楽しみながらノンストップで体を動かしていきます。歌詞の意味を表現した振り付けには、自然と体幹が鍛えられる動きもたくさん入っているので、音楽に身を任せて気持ち良く踊ってストレス発散でき、エクササイズ効果も期待できます。SALSATION®エリートインストラクターのJulieさんと一緒に楽しく踊りませんか？

ヨガ

## YOGA

さまざまなYOGAが充実する津市産業スポーツセンターのスタジオプログラム。秋からのおすすめは、スポーツクラブでトレーナーを15年間経験したのち、5年前にヨガインストラクターになった川合美保さんが講師を務める「体幹UPヨガ」や「太陽礼拝を深めるヨガ」です。どちらも、体幹を鍛えて痩せやすい身体づくりを目指しながら、姿勢を整えることで肩こりや腰痛の改善が期待できます。



インストラクター  
川合美保さん

初心者の方でも参加OK。軽減法もお伝えしますのでお気軽にご参加ください！

ズンバ

## ZUMBA®

インストラクター  
大財まさみさん



年齢・性別・国籍問わず、みんなが笑顔でHAPPYになれるのがZUMBA®です。一緒に楽しみましょう！



南米を中心とした世界中のさまざまなジャンルの音楽にあわせて踊るダンスフィットネスプログラムです。ダンスではなく「フィットネス」なので初心者でも楽しめるのが特徴で、世界各国に愛好家があります。たくさん汗をかくことからダイエット効果はもちろん、ストレス発散にも◎！2018年からインストラクターとして活動する大財まさみさんが優しく指導してくれます！

ウェーブリング

## WAVERING

身体にフィットするように設計されたアーチ状の器具を用いて、「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」などのセルフケア&トレーニングができます。呼吸や体軸、心を整える効果があるほか、筋肉のコリをほぐしたりリンパの流れを良くしたりするなどのメリットがあります。柔軟性向上やインナーマッスルの強化、脂肪燃焼など、さまざまな効果をもたらすウェーブリングを体験してみませんか？



インストラクター  
村山由美子さん

参加前、参加中、参加後に、必ず身体の変化を感じられることでしょう。ぜひ期待してください！

キックボクシングエクササイズ

## KICKBOXING EXERCISE

インストラクター  
MIYOさん



小学生から75歳の方まで参加しています。強度のつけ方を説明しますので、マイペースで大丈夫です！



実戦に近い動きも取り入れた、音楽に合わせて行う本格的なキックボクシングエクササイズ。40歳でアマチュアキックボクシング大会に出場したMIYOさんが講師を務めています。脂肪燃焼効果が高く、ダイエットにも最適。また心肺機能を鍛えたり体力をつけたりすることができるので、疲れにくい身体づくりにも◎。筋肉もつきやすく、ヒップアップやウエストの引き締めにも効果的です。

バレトン

## BALLETONE

フィットネスとバレエ、ヨガの長所を取り入れた海外生まれの新感覚のエクササイズ「バレトン」。腕や膝を曲げたり伸ばすなど、バレエの動きを取り入れたエクササイズですが、飛び跳ねる動作がないため、年齢問わず楽しめるのが魅力。脂肪燃焼や姿勢改善が期待でき、産後ダイエットや骨盤調整、姿勢矯正に最適です。エクササイズで、ボディラインを美しく整えましょう！



インストラクター  
佐田まゆみさん

簡単な動きなので経験がなくても安心して運動できますよ！