

区民センタートレーニング室 スタジオプログラム

目黒区民センター体育館 TEL 03-3711-1139

プログラム	シユース	強度	難易度	内容
		低・中・高	初・中・上	
ラジオ体操＆ストレッチ	○	☆	☆	ラジオ体操第1・第2と、5～6種類のかんたんストレッチを行います。
かんたんサークットトレーニング	○	☆	☆	DVDを見ながら椅子に座って筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行います。朝のウォーミングアップにおすすめです。
ヨガ I	-	☆	☆	いくつもの基本ポーズと呼吸法で心身の調和を図ります。高いリラックス効果と共に健康増進を目指します。
ヨガ II	-	☆☆	☆☆	いくつものポーズと呼吸法で心身の調和を図ります。高いリラックス効果と共に健康増進を目指します。ヨガ I より運動量の多いクラスです。
リラックスヨガ	-	☆	☆	心と身体をリラックスさせることを目的としたヨガです。身体に無理のないポーズでどなたでも参加しやすいクラスです。
陰陽ヨガ	-	☆	☆	筋肉の緊張を緩めひとつのポーズをじっくりと行う陰ヨガと、筋肉を鍛え適度な運動量でリフレッシュする陽ヨガをバランスよく行います。
セルフマッサージ＆ストレッチ	-	☆	☆	肩こり、腰痛に効くセルフマッサージとストレッチでリラックス。どなたでも参加しやすいクラスです
ピラティス	-	☆	☆☆	体幹を意識して、筋力トレーニングを取り入れながら、姿勢改善を目指すためのクラスです。
コンディショニングピラティス	-	☆	☆	コンディショニングで身体を調整して、筋トレで正しい位置に筋肉をつけます。姿勢改善、身体の悩みの解消を目指します。
脂肪燃焼エクササイズ	○	☆	☆	簡単な有酸素運動と筋トレ・ストレッチを行い身体全体のバランスを整えて、脂肪燃焼・基礎代謝アップを目指します。
エアロビクス	○	☆	☆☆	初級者～中級者におすすめ!軽快なリズムに合わせて、全身を動かし、体脂肪を燃焼させるエアロビクスです。
ビギナーエアロ	○	☆	☆	音楽に合わせて簡単なエアロビクスを行います。楽しく運動したい方、ぜひご参加ください。
脂肪燃焼ステップ	○	☆☆	☆☆	昇降運動を繰り返し、脂肪燃焼効果に加え、筋力・筋持久力を鍛える、ステップ台を使った運動強度の高い有酸素運動です。
シンプルステップ	○	☆☆	☆	音楽に合わせ、シンプルな基本動作でステップ台への昇降運動を繰り返し脂肪燃焼や足腰強化に効果的な有酸素運動です。
オリジナルステップ	○	☆☆	☆	基礎、ステップを組み合わせた強度が高い内容など毎回インストラクターがテーマを決めて行うステップ台を使った有酸素運動です。
ズンバ	○	☆☆	☆	ラテンの音楽をはじめ、世界中のダンス音楽を取り入れたダンスエクササイズです。パーティのように楽しめます。
ジャズダンス	○	☆☆	☆☆	身体のコントロールをしながらジャズの動きをベースとし、ジャズミュージックや幅広いジャンルの音楽に合わせて踊る、ダンスタイルです。
ヒップホップジャズ	○	☆☆	☆☆	ヒップホップのグループ感、パワー、ジャズのベースでもあるターンやキレのある動きを兼ねそなえたダンスタイルです。
ヒップホップ	○	☆☆	☆☆	ダンスに必要な基礎、動きのステップ等を繰り返しやりながら、ヒップホップの曲を中心に踊る、ストリートダンスの中でも、もっとも代表的なダンスの一つです。
バレエバリエーション	-	☆	☆☆	初心者の方も出来る簡単なバリエーション（振付）を行います。ウォーミングアップでバレッスンを行います。
マーシャルワークアウト	○	☆☆	☆☆	格闘技の動きを取り入れた、脂肪燃焼を中心とした運動強度の高いエクササイズクラスです。（ボクシングエクササイズ系）
ボクシングワークアウト	○	☆☆	☆	ボクシングの基本姿勢、打ち方、避け方、筋力トレーニングなどを行いボクシング初めての方にも楽しさを知つてもらうクラスです。
トリム体操	○	☆	☆	体力に自信のないかたや運動が苦手なかた、高齢者でも気軽に始められ、ストレッチや簡単な体操で、心身ともにバランスのとれた身体へと導いていくことを目的とした体操です。

«ご利用上のご注意»

◇プログラムの参加には参加券が必要となります。

（ラジオ体操＆ストレッチ、かんたんサークットトレーニングは参加券なし。直接スタジオにお集まりください。）

◇参加券は各プログラムの開始 **（区内在住）30分前に廊下ベンチで配布** **（区外）20分前に受付で配布**

区内在住の方は、参加券配布時に **区民一般公開プログラム利用カード**または**区内在住が証明出来る物**をご提示ください。

◇定員は30名となります。（バレエバリエーションは、20名）

◇開始15分前からスタジオにご入場できます。

◇開始5分前にはスタジオにお集まりください。プログラム開始後の途中入場はできません。

◇急遽、変更・休講となる場合がございます。

◇レッスン時間は当面45分となります。

◇臨時スケジュールにて実施いたします。

◇備品使用後はアルコール消毒をお願い致します。

◇初めて施設を利用するお客様には、初回者講習会を受講して頂いております。

◇スタジオプログラムの参加につきましては、トレーニング室の利用料金に含まれます。

◇安全にプログラムをお楽しみいただくために、インストラクターの指示に従ってください。