



MIZUNO WELLNESS NUMATA

ミズノウェルネス沼田 TEL 0278-25-3737

プログラム	定員	参加券	シユーズ	時間	強度	難易度	内容
ピギーステップ＆ストレッチ	20名	★	○	60分	☆☆	☆	シンプルな基本動作で踏み台を使ったエクササイズです。
ダンベルシェイプ	20名	★	○	45分	☆☆	☆	シンプルなステップ台昇り降りやダンベル運動を、ゆっくり丁寧に行い、じわじわ脂肪を燃やしていきます。
ダンベルシェイプ＆ストレッチ	20名	★	○	60分	☆☆	☆	シンプルなステップ台昇り降りやダンベル運動で脂肪を燃やした後、リラックスストレッチを行います。
ステップエアロ	20名	★	○	45分	☆	☆	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有酸素運動のレッスンです。
エアロビクス／エアロビクス（初級）	25名	★	○	45分	☆☆	☆☆	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クササイズです。
エアロビクス（中・上級）	25名	★	○	45分	☆☆☆	☆☆☆	エアロビクスをさらに楽しみたい方へ様々なステップを取り入れて汗を思い切りかけるエクササイズです。
スローエアロビック	25名	★	○	60分	☆	☆	「開く・伸ばす・ひねる」の3つの要素を取り入れた運動初心者や体力の低い方でもがんばらずにできる新感覚のエクササイズです。
快眠ヨガ	25名	★	-	60分	☆	☆☆	凝り固まつた首・肩・腰周りを中心に体を動かし、一日の疲れをリセットします。
朝のアロマヨガ	25名	★	-	60分	☆	☆☆	爽やかな香りの中で、ゆったりと心地よいポーズをとっています。心と体をスッキリさせて清々しい一日のスタートに。
朝ヨガ	25名	★	-	65分	☆	☆☆	呼吸をする事によって心身共に目覚め、気持ちよいポーズをとっています。爽やかな一日にスタート。
ビューティーヨガ	25名	★	-	60分	☆	☆☆	美脚やヒップアップも狙い、引き締まつた身体を目指すために効果的なポーズを行っていきます。
筋膜リリースヨガ&ピラティス	25名	★	-	60分	☆	☆☆	筋膜をほぐすことで柔軟性向上や可動域を広げるセルフメンテとともにピラティスエクササイズで、身体を整えていきます。
ボディメイク&ピラティス	25名	★	-	75分	☆☆	☆☆	筋膜リリース、ヨガ、ピラティス、体幹トレーニングを組み合わせ、強くしなやかなくびれボディへと導きます。
UNIVERSAL YOGA EARTH	25名	★	-	45分	☆	☆	ヨガのシンプルな動作と瞑想で構成されたマインドフルネスプログラム
◎ファイドウ（格闘技）	25名	★	○	30分	☆☆☆☆☆	☆☆☆	キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラム。
メガダンス	25名	★	○	30分	☆☆☆	☆☆	世界のあらゆるダンスジャンルを楽しめるダンスプログラムです。
天空大河	25名	★	-	60分	☆	☆	武道と舞踊をモチーフにしたアクション系エクササイズです。全身運動で脂肪燃焼・ストレス解消・体力向上に効果的なプログラムです。
ズンバ®	25名	★	○	45分	☆☆	☆☆	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。
フラダンス	25名	★	-	60分	☆	☆☆	リズムにのせてゆったりと踊り、心も身体もほぐれます。心からリラックスできるだけでなくシェイプアップ効果も期待できます。
Upbeat Dance（アップビートダンス）	25名	★	○	60分	☆☆～☆☆☆☆☆☆☆～☆☆☆☆	☆☆	「楽しい」「陽気な」ダンスパーティーによこそ！様々な音楽ジャンル・ダンスでエネルギーで脂肪燃焼しましょう！
ボディーアートトレーニング	25名	★	-	45分	☆☆	☆☆	ドイツ発祥のマットエクササイズ。ヨガやピラティスの要素とコアトレーニングなどの全身トレーニングで身体本来の機能を高めます。
ひめトレ＆ストレッチーズピラティス	20名	★	-	60分	☆	☆☆	伸縮性のある特殊な布を使いながらストレッチやサポート、身体の感覚器からのフィードバックなど体の奥からの深い動きやよりよい動きへ導きます。
ボディメイククラス	20名	★	-	60分	☆	☆	ボディメイクを行います。お気軽に参加ください。
ボディシェイプエクササイズ	25名	★	○	60分	☆☆☆	☆☆	引き締まつた身体を目指し、様々なトレーニングプログラムを行います。今一度自分の身体を見つめ直しましょう。
下半身強化自重トレーニング	25名	★	○	30分	☆☆	☆	「人は足から衰えていく」と言います。長く健康に歩けるようにまずは自分の体重を使って下半身の強化をしていましょう！複雑な動きはないので楽しくトレーニングしましょう！
腹部引き締めトレーニング	25名	★	○	30分	☆☆	☆	腹部を鍛えて引き締まつたラインを目指すプログラムです。
ダンス＆ストレッチ	25名	★	○	30分	☆☆	☆	10分間のダンスと20分間のストレッチプログラムです。
バレエエクササイズ（初級・入門）	25名	★	○	60分	☆☆	☆	バレエで優雅に筋肉を鍛えます。
バレエエクササイズ（中級）	25名	★	○	60分	☆☆☆	☆☆	バレエ経験者及び上達したい方のレッスンを行います。
◎ファイドウ（格闘技）	25名	★	○	15分/30分	☆☆	☆☆	キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラム。
◎オキシジエノ（ピラティス＆ヨガ）	25名	★	-	15分/30分	☆	☆	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系プログラム。
◎テンダンス	25名	★	○	15分	☆	☆☆	ラテンアメリカの国々から生まれたメガダンスのラテンダンスジャンルを集めたプログラム
◎メガダンス	25名	★	○	15分/30分	☆	☆☆	世界のあらゆるダンスジャンルを楽しめるダンスプログラムです。
◎ユーバwand	25名	★	○	15分/30分	☆☆	☆☆	ミニトランポリンを使用する高強度ながら関節に負担の少ない有酸素プログラムです。
◎X55	25名	★	○	15分/30分	☆☆	☆☆	自重を利用した全身トレーニングプログラム
◎ストレッチング	25名	★	-	15分	☆	☆	心地よく全身の柔軟性を高めます。
◎ラディカルエアロ	25名	★	○	15分	☆☆	☆☆	音楽に合わせ、脂肪燃焼に効果的な有酸素運動で楽しく汗をかけます。
◎シニアフィットネス	25名	★	○	15分	☆☆	☆☆	年代に合わせたソフトなエクササイズをご案内します。
◎バーチャルsakoヨガ	25名	★	-	15分	☆☆	☆☆	沼田の絶景とともにsako先生のヨガをバーチャルで行えます！是非お気軽にご参加ください。
◎ハイパーC（コアトレ）	25名	★	○	15分	☆☆☆	☆☆	腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度プログラム
◎親子でバーチャルダンス（特別プログラム）	20名	★	○	30分	☆☆	☆☆	5歳以上の方が参加できます。中学生以下の方は高校生以上の方と一緒にご利用ください。

«ご利用上の注意»

- ◇ スタジオプログラムを初めてご利用される方は『初回者講習会』をお受け下さい。
- ◇ ★は参加券、○はシユーズが必要なプログラムです。各プログラムの参加券は開始30分前から受付にて配布いたします。
受け取りは、先着順・1人1枚のみです。参加券がなくなり次第、配布を終了いたします。
- ◇ プログラム開始後の途中入場は、安全上お断りしております。◎のバーチャルプログラムは入退場自由です。（途中入場・途中退出可）
- ◇ 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。