



# MIZUNO WELLNESS NUMATA

2021年4月～

ミズノウエルネス沼田 TEL 0278-25-3737

プログラム	定員	参加券	シューズ	時間	強度	難易度	内容
ビギナーズステップ&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。
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な有酸素運動のレッスンです。
ステップ	20名	★	○	45分/60分	☆☆	☆☆	体脂肪燃焼効果に加え、カロリー消費が高い、踏み台を使ったエアロピクスです。
エアロピクス／エアロピクス（初級）	20名	★	○	45分/60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。
エアロピクス（中・上級）	20名	★	○	45分	☆☆☆	☆☆☆	エアロピ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	20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。
オリジナルエアロ	20名	★	○	45分	☆☆	☆☆	エアロピクスの要素を楽しみながら汗を気持ちよくかける動作を取り入れていきます。
快眠ヨガ	20名	★	-	60分	☆	☆☆	凝り固まった首・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	20名	★	-	60分	☆	☆☆	爽やかな香りの中で、ゆったり心地よいポーズをとっていきます。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	20名	★	-	60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きます。爽やかな一日にスタート。
ビューティーヨガ	20名	★	-	60分	☆	☆☆	美脚やヒップアップも狙い、引き締まっ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	20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ナンスとともにピラティスエクササイズで、身体を整えています。
ボディメイク&ピラティス	20名	★	-	75分/ 60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。
天空大河	20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®	20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。
ベリーダンス&ベリーダンスエクササイズ	20名	★	-	60分	☆	☆☆	世界最古といわれるベリーダンス。「ベリー＝おなか周り」アラブ音楽に乗せて体幹トレーニングをしながら美しいボディと美しい姿勢を目指します。
フラダンス	20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。心が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。
コンテンポラリーダンス	20名	★	-	60分	☆☆	☆☆	ダンスの楽しさ、美しい姿勢づくりを目指します。
Upbeat Dance（アップビートダンス）	20名	★	-	60分	☆☆	☆☆	「楽しい」「陽気な」ダンスパーティーようこそ！様々な音楽ジャンル・ダンスでエネルギーに脂肪燃焼しましょう！
ボディアーートトレーニング	20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。
ボディシェイプエクササイズ	20名	★	○	60分	☆☆☆	☆☆	引き締まった身体を目指し、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。
バレエエクササイズ	20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）	20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）	20名	★	○	15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。
◎オキシジェノ（ピラティス&ヨガ）	20名	★		15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。
◎ラテンダンス	20名	★	○	15分	☆	☆☆	ラテンアメリカの国々から生まれたメカダンスのラテンダンスジャンルを集めたプログラム
◎メカダンス	20名	★	○	15分	☆	☆☆	世界のあらゆるダンスジャンルを楽しむダンスプログラムです。
◎ユーバウンド	20名	★	○	15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	20名	★	○	15分	☆☆	☆☆	自重を利用した全身トレーニングプログラム
◎オリジナルヨガ	20名	★		30分	☆	☆☆	心地のよいシンプルなヨガの動作で心身を整えるプログラム
◎シニアフィットネス	20名	★		15分	☆	☆	からだにやさしい筋トレとストレッチを行います。
◎ストレッチング	20名	★		15分	☆	☆	心地よく全身の柔軟性を高めます。
◎イレブン（脂肪燃焼）	20名	★	○	15分	☆☆	☆☆	自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニングプログラム
◎ハイパーC（コアトレ）	20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

## 《ご利用上のご注意》

◇ 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、○はシュ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。

◇ 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。

※社交ダンス・・・ヒールで利用の場合は、必ず床材保護のためのヒールカバーをご利用ください。