



MIZUNO WELLNESS NUMATA

ミズノウェルネス沼田 TEL 0278-25-3737

プログラム	シユーズ	運動強度	曜日	時間	内容
ステップエアロ	○	☆☆	火	12:15~13:00	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。※定員20名
エアロビクス／エアロビクス（初級）	○	☆☆	火 火 水 木	14:15~15:00 19:00~19:45 14:00~14:45 11:30~12:15	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）	○	☆☆☆	火	15:15~16:00	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	○	☆	土	11:00~12:00	「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。
パワーヨガ	-	☆	土	9:35~10:40	動きのあるポーズを行って、しっかりと身体を動かします。
朝ヨガ	-	☆	水	10:00~11:00	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ります。爽やかな一日をスタート。
ピューティーヨガ	-	☆	金	15:00~16:00	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。
社交ダンス／初めての社交ダンス	○	☆☆／☆	木 金 土	14:00~15:00 10:00~11:00 14:00~15:00	老若男女が楽しめます。基礎レッスンからプロクラスまで学べます。
養生気功	-	☆	木	10:30~11:15	気功をベースとした体操でゆっくりと動きます。全身のツボを刺激して経路を整え、身体の中から元気を作り出していくプログラムです。
ズンバ®	○	☆☆	水 金 土	11:45~12:30 10:15~11:00 12:15~13:00	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	-	☆	金	13:30~14:30	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。
Upbeat Dance（アップビートダンス）	○	☆☆	水 金	19:30~20:30 11:15~12:15	「楽しい」「陽気な」ダンスパーティーによるこそ！ 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！
コアラテン＆筋トレ	-	☆	火	20:00~20:45	ラテンの動きをしながらコアをしっかり鍛えしっかりと動きます。また、筋力トレーニングも行います。
ひめトレ＆ストレッチ＆ピラティス	-	☆	木	15:15~16:15	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	-	☆	木	18:40~19:40	ボディメイクを行います。お気軽に参加ください。
チェンジュニアセルフヨガ	-	☆☆	木	12:30~13:30	自分の身体と心をセルフチェンジすることを目指します。
腸腰筋ストレッチ＋ピラティス	-	☆	金	19:30~20:30	腸腰筋を意識したストレッチと、ピラティスを行います。
エンジョイエアロ	○	☆	土	13:15~13:45	簡単なステップで構成された、初心者向けのエアロビクスです。
◎ファイドウ（格闘技）	○	☆☆	火 水 日	17:45~18:15 15:00~15:30 11:45~12:15	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）	-	☆	水 木 金 日 日	17:00~17:30 9:45~10:15 12:45~13:15 10:00~11:00 15:30~16:15	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。
◎メガダンス	○	☆☆	火 水 土 日	11:05~11:35 12:45~13:00 15:45~16:15 14:30~15:00	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。
◎ユーバウンド	○	☆☆☆	火 水 土 日	9:40~10:10 17:45~18:00 19:15~19:45 9:10~9:40	ミニトランボ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。
◎イレブンHIIT	○	☆☆☆☆	火 木 日	17:00~17:15 17:00~17:15 13:15~13:30	自重で行う高強度のインターバルトレーニングプログラムです。
◎X55	○	☆☆	水 木 金 土	13:15~13:45 17:45~18:00 9:45~10:00 17:45~18:15	自重を利用した全身トレーニングプログラムです。
◎ストレッチング	-	☆	水 木 土 土 日	9:30~9:45 16:30~16:45 15:15~15:30 20:45~21:00 17:45~18:00	心地よく全身の柔軟性を高めます。
◎ラディカルエアロ	○	☆☆	水 土 日	16:00~16:30 18:30~19:00 17:00~17:30	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	○	☆	火 木	10:30~10:45 20:00~20:15	年代に合わせたソフトなエクササイズをご案内します。
◎太陽礼拝_初級	-	☆	土 日	17:00~17:30 13:45~14:15	連続した12のポーズをとります。全身をくまなく動かし、代謝UP・肩こり軽減に繋げます。継続して行えば、筋力向上・柔軟性向上にも繋がります。
◎太陽礼拝_中級	-	☆☆	火 土	13:30~14:00 20:00~20:30	ヨガに慣れてきた方向けの内容です。太陽礼拝を通してさらに筋力向上・柔軟性向上を目指します。
◎ラディカルヨガ	-	☆☆	火 金 日	11:45~12:00 18:30~19:00 12:30~13:00	体を自覚めさせるポーズや呼吸、瞑想で、脊柱の調整、内臓の活性化、ストレス緩和、柔軟性を効果的に整えることができます。
◎ハイパーシー（コアトレ）	○	☆☆☆	金 日	17:45~18:00 16:30~16:45	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です。
◎ラテンダンス	○	☆	水 木 日	11:15~11:30 18:10~18:25 11:15~11:30	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です。

«ご利用上のご注意»

- ◇ 当施設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。
- ◇ スタジオプログラムの参加料につきましては、トレーニング室の利用料金に含まれます。
- ◇ ○はシユーズが必要なプログラムです。
- ◇ ◎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。