



# MIZUNO WELLNESS NUMATA

ミズノウェルネス沼田 TEL 0278-25-3737

プログラム	定員	シユーズ	時間	強度	難易度	曜日	時間	内容
ステップエアロ	20名	○	45分	☆	☆	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。
エアロピクス／エアロピクス（初級）	30名	○	45分	☆☆	☆☆	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。
エアロピクス（中・上級）	30名	○	45分	☆☆☆	☆☆☆	火	15:15~16:00	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。
ストロークエアロビック	30名	○	60分	☆	☆	土	11:00~12:00	「聞く・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	30名	-	65分	☆	☆☆	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	30名	-	60分	☆	☆☆	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っていきます。爽やかな一日にスタート。
ピューティーヨガ	30名	-	60分	☆	☆☆	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。
養生気功	30名	-	45分	☆	☆	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®	30名	○	45分	☆☆	☆☆	水 金 土	11:45~12:30 10:15~11:00 12:15~13:00	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	30名	-	60分	☆	☆☆	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）	30名	○	60分	☆☆～☆☆☆	☆☆～☆☆☆	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で脂肪燃焼しましょう！
コアラテン＆筋トレ	30名	-	45分	☆	☆	火	20:00~20:45	テンの動きをしながらコアをしっかりと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。
気楽なヨガオンライン	30名	-	30分	☆	☆	火	18:15~18:45	男女問わず誰でも気楽に参加できるオンラインヨガレッスン。凝り固まった筋肉をほぐしながら、心も身体も元気に！自分のベースで楽しめましょう。
ひめトレ＆ストレッチ＆ピラティス	20名	-	60分	☆	☆☆	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	30名	-	60分	☆	☆	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。
チェンジュアセルフヨガ	30名	-	60分	☆☆	☆☆	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	30名	-	60分	☆	☆	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。
筋トレ＆ストレッチ	30名	○	45分	☆	☆	日	11:15~12:00	簡単な筋トレとストレッチを行います。
◎ファイドウ（格闘技）	30名	○	30分	☆☆	☆☆	火 水 土 日	10:25~10:55 13:15~13:45 13:15~13:45 17:45~18:15	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）	30名	-	15分/30分/45分/60分	☆	☆	火 木 日 日	11:45~12:00 16:30~17:00 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	30名	○	30分	☆☆	☆☆	火 木 金 日	11:05~11:35 20:45~21:15 18:30~19:00 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。
◎ユーパウンド	20名	○	30分	☆☆☆	☆☆	土 日	19:15~19:45 12:30~13:00	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	30名	○	15分/30分	☆☆☆☆	☆☆☆	木 土 日	18:10~18:25 17:45~18:15 14:00~14:15	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	30名	○	15分/30分	☆☆	☆☆	金 日	17:45~18:15 13:15~13:30	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	30名	-	15分	☆	☆	水 土 土 日	12:45~13:00 16:00~16:15 20:00~20:15 16:30~16:45	心地よく全身の柔軟性を高めます。
◎ラディカルエアロ	30名	○	30分	☆☆	☆☆	水 土 日	17:00~17:30 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	30名	○	15分	☆	☆	火 水	13:15~13:30 9:30~9:45	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	30名	-	30分	☆	☆	土 日	17:00~17:30 9:10~9:40	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	30名	-	30分	☆☆	☆	木 金 土	20:00~20:30 12:45~13:15 15:15~15:45	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	30名	-	30分	☆☆	☆☆☆	火 火 水 木	9:40~10:10 17:00~17:30 15:00~15:30 9:45~10:15	体を目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。
◎バーチャルsakoヨガ	30名	-	15分	☆	☆	金	9:45~10:00	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。
◎ハイパーシー（コアトレ）	30名	○	15分/30分	☆☆☆	☆☆	水 木	16:00~16:30 17:45~18:00	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	30名	○	15分	☆	☆	水	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»

- ◇ 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。
- ◇ 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。
- ◇ ○はシュ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。