

## 渋谷区猿楽トレーニングジム スタジオプログラム(中学生以上対象)

★なし⇒施設利用料で参加可能できます

	プログラム	強度	難易度	時間	内容
		★★★	★★★		
★なし	ストレッチ	どなたでも	★	20分	呼吸を意識し、筋肉関節を伸ばし、リラックスやストレス解消などを促進します。
	筋力トレーニング	どなたでも	★	20分	筋力増強、姿勢保持能力の向上、転倒予防、移動能力の向上を図ることができ、筋力増強、生活の質が向上します。
	リフレッシュ体操(トリム)	どなたでも	★	45分	体力に自信のないかたや運動が苦手な高年齢者でも気軽に始められ、ストレッチや簡単なトリム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。
	筋力トレーニング & ストレッチ	どなたでも	★	20分	自体重を使ったトレーニングと使った筋肉を中心にゆったりストレッチをするクラスです。2つを組み合わせることで、より筋力の増強や柔軟性が向上します。
	護身術	どなたでも	★	20分	自身の身を守る、護身術や高年齢者の方でも簡単な技を学べます。護身術や格闘技を専門的に学んだインストラクターが指導します。

※3か月1クール予約制教室(詳しくはお問合せください) **サブスク会員参加可事前にお申し込ください**

予約制教室	mizunoシニア健康運動 (器具を使用する場合あり) *詳しくはチラシをご覧ください	★	★	45分	体力に自信のない方・運動が苦手な方でも気軽に始められます。運動機能向上を図り、体の機能低下を防ぎます。心身ともにバランスのとれた身体を 目指すクラスです。
	ベリーダンス	★★	★★	45分	エキゾチックな曲に合わせ、セクシーなボディライン、ウエストシェイプ 骨盤を動かしホルモンバランスを整えるエキゾチックなダンスクラスです。

★あり⇒プログラム参加料600円

★あり⇒プログラム参加料600円	かんたん太極拳	★	★	45分	ゆったりと動く反復運動で、体力、バランス力など強化し、全身運動で心とからだを整えます。
	からだところの健康体操	★	★	45分	ストレッチ、ヨガ+(プラス)筋力向上、身体の深いところに位置する深層筋(インナーマッスル)を鍛え、体の機能低下を防ぎます。いつまでも若々しく心身共にリフレッシュ!健康維持・増進が図れるクラスです。
	ナイトヨガ	★	★	45分	ヨガ+瞑想で心と身体を整えるプログラムです。やさしいヨガと瞑想で、ゆったりとした時を過ごし、やさしい音楽を心と身体で感じ、心身共にリフレッシュしましょう。
	コンディショニングヨガ	★	★	45分	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。体幹を意識したヨガのポーズを中心にボディメイクとメンタル調整を行います。
	ヨガ	★	★	45分	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。
	ピラティス	★	★	45分	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。
	エアロビクス	★	★	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アロビクスエクササイズです。
	エアロビクス&ステップ	★	★	45分	全身を動かし、体脂肪を燃焼させるエクササイズとステップ台を使用し、昇降運動により下半身を中心に筋力・筋持久力を鍛えられる有酸素運動です。
	はじめてボクシング	★	★	45分	ボクシングでおこなうパンチ、フットワークなどの要素を取入れたプログラムです。上半身から下半身まで全身を満遍なく動かすので、発汗作用が高く、高い脂肪燃焼効果に期待できるボクシング初級クラスです。
	ベーシック マーシャルワークアウト (格闘技、ボクシング系)	★	★	45分	格闘技の基本的な動きを取り入れ、脂肪燃焼を中心としたベーシック初心者向け格闘技系クラスです。
	マーシャルワークアウト (格闘技、ボクシング系)	★★	★★	45分	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。
Zumba	★★	★★	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。(パーティのように楽しめます)	