渋谷区猿楽トレーニングジム　スタジオプログラム内容　（中学生以上対象）

★なし　⇒　施設利用料の支払いのみで参加できるサービスプログラム

	プログラム	強度	難易度	詳細		
		☆☆☆	☆☆☆	主な開催曜日	所要時間	内容
★なし	ストレッチ	どなたでも	☆	火・水・木	20分	呼吸を意識し、筋肉関節を伸ばしてリラックス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	☆	火・木・金		筋力増強、姿勢保持能力の向上、転倒予防、移動能力の向上を目的に、筋力増強、生活の質が向上します。
	筋力トレーニング＆ストレッチ	どなたでも	☆	金		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。
	ミズノストレッチ（映像プログラム）	どなたでも	☆	日		ミズノオリジナルの映像プログラム !! 準備体操の一環にどうぞ。
	リフレッシュ体操（トリム体操）	どなたでも	☆	金	45分	体力に自信のない方や運動が苦手な方、高齢者でも気軽に参加でき、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整えましょう！
	ダイヤモンド体操（映像プログラム）	☆	☆	木		渋谷区がオリジナル制作。転倒や認知症予防と口腔機能維持を目的とした体操です。 ※毎月4週目のみ、新谷氏(ダイヤモンド体操指導者)が担当します。**有料900円**

★あり　⇒　プログラム参加料　**各900円**

	プログラム	強度	難易度	詳細		
		☆☆☆	☆☆☆	主な開催曜日	所要時間	内容
★あり　プログラム参加料　９００円	かんたん太極拳	☆	☆	水	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。
	いやしのヨガ	☆	☆	火		リンパの巡りを感じながら、自身の身体のケアを行い、心身ともに整えます。全身をリラックスさせてほぐす・流すヨガです。
	コンディショニングヨガ	☆	☆	水		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	☆	☆	金・日		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	☆	☆	日		体幹を意識して、筋力トレーニングを取り入れながら、姿勢改善を目指すクラスです。
	リハビピラティス	☆	☆	土		リハビリ的なピラティスエクササイズメニューで、慢性的な腰痛、肩凝り、膝の違和感など、体力に自信のない方も参加しやすいクラスです。
	エアロビクス	☆	☆	水	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。
	ステップ -初級クラス-	☆	☆	土 10月		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。
	コンビネーションステップ -初中級クラス-	☆☆	☆☆	土 11月・12月		音楽との一体感を重視したヨーロッパスタイルのコリオグラフィを提供します。普段のステップとは一味違う、新鮮な足さばきを体験いただけます。新しいスタイルに触れたい方、1ヶ月で達成感を味わいたい方、大歓迎です。
	はじめてボクシング	☆	☆	木	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）	☆	☆	火		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）	☆☆	☆☆	日		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	☆☆	☆☆	水・木	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。 ※パーティのように盛り上がり、楽しめます。

＊3か月　1クール予約制教室（詳しくはお問合せください）　**※サブスク会員も参加可能！事前申込必要**

	プログラム	強度	難易度	詳細		
		☆☆☆	☆☆☆	主な開催曜日	所要時間	内容
事前予約制	mizuno オリジナル シニア健康運動	☆	☆	金	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。(器具を使用する場合あり)
	ベリーダンス	☆☆	☆☆	土		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。