

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す

★なし	プログラム	強度	難易度	内容	
		★★★★	★★★★		
	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かた、高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。
	からだリフレッシュ体操 (器具を使用する場合あり)	どなたでも	★	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。
	健康増進トレーニング & ゆったりストレッチ	どなたでも	★	30分	自体重を使い、体を支える筋肉をつくりあげます。健康増進・筋力向上を目指すクラスです。また、全身ゆったりほぐしながらストレッチを行っていきます。

★あり⇒プログラム参加料500円(詳しくはお問合せください)

予約制	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。
	メリハリ ボディメイク	★	★	45分	理想のボディラインを作り上げ、理想のカラダを目指すプログラムです。筋肉を鍛え強化し効率的に重力に負けない引き締まった理想のボディを創ります。
	モーニングヨガ	★	★	45分	朝の新習慣、ヨガで体と心を健やかに、穏やかに整えていきましょう。ヨガの基本動作を行い、心もからだもリフレッシュできるクラスです。
	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	いくつか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。
	ズンバ	★★	★★	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)
	ヒップホップ	★★	★★	45分	ダンスに必要な基礎・動きのステップから、自由に踊れる楽しさパフォーマンスが楽しめる、HIPHOP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。