

## サービスプログラム 内容

バランスボール	西藪インストラクター	バランスボールを使い、様々な動きでバランスをとりながらトレーニングを行ないます。
エアロビクス	西藪インストラクター	基本動作を繰り返し、楽しみながらエアロビクスに慣れていきます。
優しいエアロ	要インストラクター	基本動作を繰り返し、楽しみながらエアロビクスに慣れていきます。初心者の方におすすめです。
ZUMBA®	森村インストラクター	アメリカで爆発的な人気のエクササイズ！ HIP・HOP、サンバ、サルサなどの様々な音楽に合わせてステップを楽しめます。
ZUMBA J´-FIT´	森本インストラクター	フィットネス初心者やシニア、アクティブアダルト向けにプログラムデザインされたZUMBAです。
フラダンス	大谷インストラクター	ゆったりとした初心者向けのフラダンスです。綺麗な姿勢づくりや足腰強化を目指す方にもおすすめです。
関節痛対策トレーニング	前田インストラクター	肩・膝・腰痛などの予防改善運動を無理なく行ないます。
ヨガ	森本・森村 インストラクター	呼吸を意識することにより、心と体のバランスを整えます。やさしい、ゆったりとしたスタイルのヨガです。
ストレッチ	トレーニングルーム スタッフ	血液の循環促進、柔軟性の向上、心身のリラックスをしながら身体をゆっくり伸ばしていきます。
腸&リンパ美人®エクササイズ	西藪インストラクター	リンパの流れや腸のぜん動運動を活性化させる運動を行い、体の中から健康になるプログラムです。 ※プログラム名は腸&リンパ美人協会様で商標登録されておりこのプログラム名での実施となります。
らくらくボール	トレーニングルーム スタッフ	ボールを使用し、姿勢改善や腰痛、肩こり解消を目的としたストレッチプログラムです。
スティックトレーニング	本田インストラクター	専用のスティックを使い筋力トレーニング、体幹トレーニングなど様々なトレーニングを行います。
ステップ初級	西藪インストラクター	ステップ台を使用して音楽に乗り降りしたりするプログラムです。
αボール	西藪インストラクター	αボール(ミニボール)を使って体を動かしていきます。トレーニング初心者の方でも安心して入っていただけます。

水中歩行	温浴施設 スタッフ	水中での様々な歩き方を取り入れ動いていきます。初心者の方でも安心して入っていただけます。
アクアビクス	西藪・下條 インストラクター	水の特性を利用して、リズムに合わせた運動を行います。心肺機能の向上、肥満解消効果が期待できます。
関節痛対策水中運動	前田インストラクター	ゆっくりとした動きを中心に、関節の動きを広げる運動を水中で行います。
健康増進アクアビクス	要インストラクター	リズムに合わせて楽しく体を動かし、間接にやさしい水中運動を行います。
プラクティックアクア	前田インストラクター	関節を広げる運動に水中でリズムに合わせたプログラムです。
水中機能改善	平山インストラクター	水中で様々な器具を使いながら、関節の可動域を意識したレッスンです。