スタジオ・エアロビクスプログラム

レッスン名	時間 対象	運動強度	難易度	内容
はじめてエアロ	45分 初級	★	★	エアロビクスをこれから始めようとする方へおすすめのクラスです。音楽に合わせ楽しく体を動かしましょう！
シェイプアップエアロ （簡単脂肪燃焼）	60分 初級	★★	★	簡単なステップでテンポのいい音楽に合わせてリズミカルに体を動かし体幹トレーニングで引き締まったボディラインを目指しましょう！
ステップ初級	45分 初級	★★	★	踏み台昇降運動を音楽に合わせて動くエアロビクスです。初心者の方は初級からご参加ください。
ベーシックエアロ	45/60分 初中級	★★	★★	簡単なステップで安全に効果的に体力を高めていくクラスです。
ステップアップエアロ ＆筋力コンディショニング	80分 初中級	★★	★★	初心者クラスに慣れた方向けのステップアップを目指すクラスです。さぼり筋を鍛えてストレッチで体をほぐしましょう
ボディシェイプ	60分 中級	★★★	★★	ローインパクト中心のエアロビクスで脂肪燃焼！ 目指せ理想のボディライン！
コンビネーションエアロ	60分 中級	★★	★★★	エアロビクスに慣れ全身をしっかり動かしたい方へおすすめのクラスです。
ローインパクト	60分 中級	★★	★★★	エアロビクスの動きに慣れてきた方や、基礎体力もついてきた方向けのクラスです。脂肪燃焼効果が期待できます。
ハイロ―エアロ	45分 中級	★★★	★★	ローインパクトの動きにジョギング、ジャンプの要素を少し取り入れた脂肪燃焼を目的としたクラスです。
ジョギングエアロ	60分 中級	★★★	★★	ジョギング・ジャンプなどの動きが中心です。 ストレス解消・爽快感を味わえます。 体力をつけたい方もどうぞ！

スタジオ・健康プログラム

レッスン名	時間	運動強度	難易度	内容
朝の体操	15分	★	★	日替わりで行うショートプログラムです。からだをすっきりと目覚めさせて1日を元気に過ごしましょう！
ポールストレッチ	30分/45分	★	★	ストレッチポールを使い、背骨のゆがみをほぐしましょう。 終了後は心地よいリラックス感を味わえます。
腰痛体操	60分	★	★	腰痛・・・誰もが悩む問題ですが、少しでもその悩みが解決できるようにお手伝いするクラスです。 はじめての方におすすめです。
からだリフレッシュ	45分	★	★	ストレッチを中心に自分で自分の「からだ」をリフレッシュさせます。血流を良くし、疲れやコリを取っていきましょう。
健康いきいきエクササイズ	45分	★	★	椅子に座って行う為、膝や腰に不安がある方も安心して行えます。全身をくまなく使ってゆるめて、健康寿命を延ばしていきましょう。
らくらく骨盤体操	45分	★	★	バランスボールに座って身体を動かし温めてから、マットの上で骨盤を意識した体操をします。運動苦手、身体が硬い、体力がない、ご高齢の方、どなたでも安心してご参加ください。
骨盤筋膜ストレッチ	60分	★	★	骨盤底筋のコントロールをしながら、姿勢・歩く・ボディラインを骨盤（腰）から整えていきます。筋膜ストレッチも取り入れながら、全身を整えていきましょう。
カラダほぐすストレッチ	60分	★	★	日常生活から起こる体の歪みや凝りなどを、ストレッチや機能改善体操でカラダ全体をほぐし整えメンテナンス していくクラスです。
ヨガ (リフレッシュヨガ)	45分/50分 60分	★	★	呼吸法とポーズにより、心と身体のバランスを整えていくクラスです。身体が硬くて・・・という方でも大丈夫！
ピラティス	60分	★	★	腹部や背部の深い筋肉に意識を集中させ、姿勢を整え美しいボディラインを目指します。
ボディコンディショニング	45分	★★	★	筋力強化をして、おなか周りを引き締め柔軟性を高めていくクラスです。
ボール	45分	★★	★	バランスボールを使い、様々な動きをします。
バレトン	45分	★★	★	フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた動きで全身運動を行います。

プログラム参加にあたってのご注意点

・プログラムの参加はパスポート又はレッスンチケットのご購入が必要となります。
・プログラム開始前に、受付表へのご記入をお願いいたします。
・開始5分以上経過したプログラムへのご参加は大変危険ですので、ご遠慮ください。
・「運動靴・動きやすい服装」をご使用ください。
※服装等によっては、ご参加をお断りする場合もございますので予めご了承ください。

エイブルスポーツ交流センター　TEL　0280-22-3500

営業時間:9:00～21:30※施設利用は21:00までとなります。

休館日: 毎月第2月曜日（10月は第3月曜日）
年末年始(12月28日～1月4日)
天災等により、急きょ休館させていただく場合がございます予めご了承ください