

イトマンフィットネス富雄

レッスンプログラムのご案内

<スタジオプログラム>

◆エアロビクス

名 称	強 度	難 度	時間	クラス内容
ウォーキングエアロ (WA)	★	★	45分 60分	エアロビクスが初めての方でも気軽に参加でき、 基本動作を習得する為の初級者クラス
イージーエアロ (EA)	★★	★★	45分 60分	ハイ・インパクトを含めた基本的な動作で構成された 初級者向けのクラス
ファイティングエアロ	★★	★★	45分	格闘技系の動き(パンチ・キック)と初級のエアロビクス を組み合わせたクラス
ステップ	★★★	★★~	45分	ステップ台を使った昇降運動で、効率よく汗がかける 初心者からのクラスと中級クラスがあります
サーキットエアロ	★~★★★	★★	45分 60分	ローインパクトのエアロビクスを行いながら、チューブや ダンベルを使って身体をシェイプするクラス
ローエアロ (LA)	★★★	★★★	45分 60分	ロー・インパクトで構成されたエアロビクスの動きを楽しむ為の 中級者向けのクラス
ミドルエアロ (MA)	★★★~	★★★★	45分	ロー・インパクトとハイ・インパクトで構成された 中級者向けのクラス

※ロー・インパクト・・・片足必ず床に着いた状態で行う運動 / ※ハイ・インパクト・・・ジョギング動作を伴う運動

◆健康エクササイズ

名 称	強 度	難 度	時間	クラス内容
ヨガ	★	★	60分	簡単なヨガのポーズで心と身体のバランスを整え、ストレスに よる心身の疲労を取り除くクラス
ストレッチヨガ	★	★	45分 60分	ヨガの基本姿勢を元に身体の歪みを整え、身体の内側からバラ ンスを整えるクラス
ピラティス	★~★★	★	45分	体幹部や深層筋群に刺激を与え、姿勢や骨盤の歪みを正し、 しなやかな筋肉を作ることを目的としたクラス
骨盤ストレッチ	★	★	60分	骨盤の歪みを整え、正しい姿勢、腰痛改善、ボディラインを 整え、トレーニング効果向上を目的としたクラス
健美操	★	★	60分	肩こり、腰痛改善や内臓の動きを活発にし、新陳代謝を良くする 事を目的としたクラス
コアストレッチ	★	★	20分	丸いボールを使って体幹深部(コア)の小さな筋肉を自分の体重 で緩めるエクササイズ。誰にでも行なえ、効果が体感できます。
ルーシーダットン	★	★	60分	タイ式ヨガと呼ばれ、ポーズによる外からの圧力と呼吸による内から の圧力で内臓機能を改善し、代謝アップを目的としたクラス
ボディ コンディショニング	★	★	45分	ストレッチや操体法など、ゆっくりとした動きで 身体のバランスを整えるクラス

◆ダンス系

名 称	強 度	難 度	時間	クラス内容
コリオMIX	★★	★★	60分	洋楽・邦楽にとらわれず、色々なダンススタイルを 楽しむクラス
ZUMBA	★~★★★	★★	45分	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネス エクササイズ
フラダンス	★~	★~	60分	下半身でリズムを取り上半身で歌詞を表現する、 フラの基本を楽しむクラス

<プールプログラム>

名 称	強 度	難 度	時間	クラス内容
アクアピクス	★~★★	★	30分	水中運動で音楽に合わせて簡単なダンスを行います。 初めての方も受講が出来ます。
ウォーター エアロピクス	★~★★	★	45分	音楽に合わせてながら水中で楽しく身体を動かす 初心者からのクラス