

# 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 (ウォーキング・エアロビクス)	★	★	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です。
イージーエアロ (イージー・エアロビクス)	★★	★★	45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です。
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です。
ローエアロ (ローインパクト・エアロビクス)	★★★	★★★	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です。

※ロー・インパクト・・・片足必ず床に着いた状態で行う運動

### ●プールプログラム

名 称	強 度	難 度	時間	クラス内容
アクアビクス	★～★★	★	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 エアロビクス	★～★★	★	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。

### ◆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。
ストレッチヨーガ	★	★	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。
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ます。
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、ボディラインをよくし、トレーニング効果向上を目的としたクラスです。
青竹エクササイズ	★	★	45分	リズムに合わせて青竹踏みを繰り返し、足のツボに刺激を加え全身の血行が促進され、冷え性・むくみ改善に効果的です。
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。

### ◆ダンス

名 称	強 度	難 度	時間	クラス内容
コリオMIX	★★	★★	60分	洋楽・邦楽にとられず、色々なダンススタイルを楽しむクラスです。
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です。
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、フラダンスの基本を楽しむクラスです。
ベリーダンス エクササイズ	★～	★～	45分	ベリー(お腹)ダンスの基本動作で骨盤周りの筋肉を鍛えましょう。ウエスト周りのシェイプアップ効果が期待されます。
Salsation (サルセッション)	★～	★～	60分	サルサはサルサダンスのジャンルではなく、音楽・フィットネスダンススタイル・ファンクショナルトレーニングをサルサソースのようにミックスしたレッスンです。
SALSATION ROOTZ (サルセッション ルーツ)	★～	★～	45分	パートを少しずつ分けて組み立てていき1曲を覚えていきます。初心者の方でも、ゆっくりと進んでいくので楽しんでいただけるレッスンとなっています。
かんたん サルセッション	★～	★～	60分	レギュラーのサルセッションより、より分かりやすく身体をどう動かすのかがわかります。そのため、運動効果や運動量が上がります。レギュラーのサルセッションの上達にも繋がります。