

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。
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せたクラスです。
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。
ミドルエアロ (ミドル・エアロビクス)	★★★★	★★★★	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です。

◆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	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直し、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。
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。
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。

※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

●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。

◆ダンス

名 称	強 度	難 度	時間	クラス内容
コリオMIX	★★	★★	60分	洋楽・邦楽にとらわれず、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。
はじめての ベリーダンス	★~	★~	45分	ベリー(お腹)ダンスの基本動作で骨盤を動かすエクササイズ。ウエストの引き締め効果等があります。
Salsation (サルセッション)	★~	★~	45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。