

小山市立体育館 スタジオプログラム紹介

※今回、ズンバ・ゆったりヨガ・ピラティスは無料体験会を開催いたしませんので予めご了承ください。

■ 有酸素系プログラム

※2022年度4期現在

プログラム名	時間	強度	内容
リズム体操	50分	★☆☆☆	聞き馴染みのあるJ-popの曲に合わせて、振付を覚え少しずつ完成させます 楽しみながらなので、初心者の方でも安心して出来ます。 運動不足の方、シェイプアップしたい方、ストレス発散したい方、ぜひ☆
ズンバ	50分	★☆☆☆	ラテン音楽を中心としたダンスエクササイズです。楽しく踊って、ストレス発散・ 脂肪燃焼しましょう。

■ 筋力&有酸素系プログラム

プログラム名	時間	強度	内容
エアロ&ボールエクササイズ	50分	★☆☆☆	ボールを使ってのバランス・体幹トレーニングとリズムに合わせて身体を動かす エクササイズプログラムです。

■ リラクゼーション・コンディショニングプログラム

プログラム名	時間	強度	内容
からだほぐすストレッチ	50分	★☆☆☆	日常生活から起こる体の歪みや凝りなどを、ストレッチで体をほぐし整え メンテナンスしていきます。
ピラティス	50分	★☆☆☆	筋肉をコントロールし、肩こり・腰痛の改善、運動不足解消・姿勢改善を 目指します。疲れにくい身体を手に入れましょう。
バレトン	50分	★★☆☆	フィットネス+バレエ+ヨガの3つの動きを取り入れたエクササイズです。
リフレッシュヨガ	50分	★☆☆☆	ゆっくりした深い呼吸で心と身体を整えていきます。 心身のリフレッシュと日常のストレスを軽減していきます。
ゆったりヨガ	50分	★☆☆☆	基本的なポーズを中心に行い、呼吸を整えながら身体を動かします。
やさしいヨガ	50分	★☆☆☆	ポーズの説明を1つずつ丁寧に行っていきます。 ゆっくりと体をほぐしていきましょう。
ウェープリングストレッチヨガ	50分	★☆☆☆	特殊なアーチのリングを使って体を解す・伸ばす・引き締めるを行っていく 全身調整の出来るクラスです。 ※骨粗鬆症の方のご参加はお控えください。
骨盤調整ヨガ	50分	★★☆☆	股関節周りを柔らかく解し緩め、歪みや左右バランスを整えていきます。 血流改善・代謝UP効果が期待できます。

■ キッズ向けプログラム

プログラム名	時間	強度	内容
キッズヒップホップ =リトル= 〔未就学児〕	50分	★☆☆☆	音楽に合わせて楽しくからだを動かしましょう♪ 基本・基礎～踊りまで行っています。
キッズヒップホップ=ジュニア= 〔小学1～6年生〕	50分	★★☆☆	リズム練習～踊りまで楽しく踊っていきます！ 基本～スキルアップを目指します。

時間/曜日	月	火	水	木	金	土
10:00-10:50	ウェープリング ストレッチヨガ				ズンバ	骨盤調整ヨガ
11:00-11:50	エアロ& ボールエクササイズ	やさしいヨガ	からだほぐすストレッチ	リフレッシュヨガ		
13:00-13:50			リズム体操	バレトン		
16:00-16:50		キッズヒップホップ =リトル=				
17:00-17:50		キッズヒップホップ =ジュニア=				
19:00-19:50			ピラティス		ゆったりヨガ	