

小山市立体育館 スタジオプログラム紹介

※今回、エアロ&ボールエクササイズ・ズンバ・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2期現在

プログラム名	時間	強度	内容
リズム体操	50分	★☆☆☆	音楽に合わせて全身を動かし、楽しみながら健康増進を目指します。筋力向上、生活習慣病の改善を目指し、生活のクオリティを高めましょう。
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	★☆☆☆	ボールを使つてのバランス・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
NEW 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。
NEW ウェーブリングストレッチ	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。

■ 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～踊りまで行っていきます。
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
10:00-10:50	NEW ウェーブリングストレッチ				ズンバ
11:00-11:50	エアロ& ボールエクササイズ	やさしいヨガ	NEW 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