

## スタジオレッスン紹介

### エアロビクス系 脂肪燃焼に効果的な有酸素運動！

はじめてステップ	25	☆	ステップ台を利用し音楽に合わせた踏み台昇降運動です。
かんたんステップ	25	★☆☆	基本のステップを使いながら、動きの繋がりを楽しみましょう！
エアロビクス(初級)	20	★	音楽に合わせて全身運動を行います。年齢・性別に関係なく万人に適した運動です。
エアロビクス	20	★☆☆	エアロビクスのレッスンに慣れてきた方のためのクラスです。体力アップを目指します。
バレトン	20	★	バレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることができます。
BOKWA (ボクワ)	20	★☆☆	アメリカ生まれのエクササイズ アルファベットや数字を地面に書く様なステップが特徴

### ヨガ・カルチャー系 脂肪燃焼に効果的な有酸素運動！

ヨーガセラピー	15	☆	自分の呼吸をコントロールして、心身疲労回復を図ります。初めての方でも大丈夫です。
YOGA (ヨガ)	30	☆	身体のバランスを整えながら呼吸法を中心としたスタンダードなヨガプログラムです。
ピラティス	40	★	基礎となる呼吸の仕方、骨盤の動かし方、姿勢などの説明を中心に進んでいくクラスです。
プラーナヨガ	30	★	呼吸と動きのリズムでバランスを整えます。自分と向き合い、心地よさを感じましょう。
プラーナフローヨガ	15	★	ウォーミングアップから、流れるようにアーサナを楽しむフロークラスの初級編！

### ストレッチ・リラクセス系 心と身体を調和させてリフレッシュ！

ポールストレッチ	30	☆	ストレッチポールを使い、関節の改善に働きかけます。
ロコモ予防	30	☆	ロコモティブシンドロームを予防するプログラムです。
アロマストレッチ	15	☆	アロマ特有の効果を感じるプログラム！音と香りを通して、身体のバランスを整えます。
モーニングストレッチ	30	☆	強張った身体をゆっくりと解すストレッチです。残りの1日を気持ちよく過ごせます。
腰痛体操	30	☆	腰痛の改善や予防を兼ねて、全身をストレッチします。心と身体を芯から癒します。
骨盤調整	25	☆	骨盤周辺の筋肉を動かし、本来の骨盤の位置を取り戻します。
バランスボール	30	★	バランスボールを利用した動きで、ストレッチやバランス感覚を身に付けます。
ボールエクササイズ	20	★	身体の緊張を取り除き、動きの機能を向上させます。
ビューティーストレッチ	20	★	シェイプアップやボディメイキングを目的としたストレッチを行います。
コアコンディショニング	20	★	姿勢や動きの要であるコア(体幹)の機能を整えていくプログラムです。

### 筋力向上・体づくり系

健康体操	30	☆	身体を健康的な状態にリセットする運動プログラムです。
シェイプボディ	15	★	ダンベルを使用した筋力トレーニングを音楽に合わせて行うクラスです。
フットサル	15	★	基本的なボールの蹴り方、止め方、運び方などを練習し楽しくゲームをします。
卓球	15	★	卓球で楽しく運動不足を解消したい方にお勧めです。

### ダンス系プログラム ベーシックダンスから話題のプログラムまで！

ハワイアンフラ	20	★	身体のバランスを整えること、癒しや美しさに気づくことが出来るプログラムです。
ZUMBA (ズンバ)	25	★	ラテン系の音楽とダンスで楽しくエクササイズ！脂肪燃焼に効果的なプログラムです。
BELLY DANCE (ベリーダンス)	30	★	全ての年齢・体型に適していて、参加する人に応じた動きで無理せずに学べます。

## プールレッスン紹介

### スイミングスキル系プログラム 泳げない方でも無理なく参加出来る様々なレッスン！

泳法別30	10	★	4泳法を基礎から完泳までを練習します。
ワンポイントレッスン	18	★	実際に泳いでもらい、トレーナーがアドバイスをします。
フィンスイミング	12	★	足ひれ(フィン)をつけて楽しく泳ぎながら、泳力・筋力アップを目指します。

### 脂肪燃焼&健康促進を意識したプログラム

水中歩行	30	☆	水中を様々なバリエーションで歩き、健康増進を目指すクラスです。
水中運動	12	★	ビート板などの浮具を使い、筋力アップを目指します。

### アクアダンス系プログラム

アクアピクス(基礎)	25	☆	音楽に合わせて楽しく身体を動かしながら有酸素運動を行います。
アクアピクス	25	★	音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。初心者の方でも安心して参加いただけます。
ミットアクア	25	★	水の抵抗を活用し、心肺機能を向上する動きを組み合わせたプログラムです。
アクアコンディショニング	30	★	浮力を利用したストレッチを行ったり、肩・腰・膝などの機能維持や回復を目的とします。

★の数は運動強度を表しています。★は1、☆は0.5を表しています。

数字は、定員数になります。先着順につき、定員に達した場合は、レッスンに参加する事が出来ませんので予めご了承ください。

PASS

2017.07月▶▶▶09月

2017.07~09 Medical Fitness Tochinoki

# Lesson Schedule



2017.07~09  
レッスンスケジュール

07~09

## Calendar

○印は休館日となります。

July							August							September							
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	
						1			1	2	3	4	5							1	2
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30			
30	31																				

栃木市総合運動公園 指定管理者(株)メディカルフィットネスとちの木 TEL0282-23-2523