

# 自遊館リフレッシュプラザ プログラム紹介



## ①健康増進・調整・ダンス系

レッスン名	難易度	時間	強度	内容
☺ 爽快ストレッチ	入門	30分	☆	時間をかけてゆっくりとストレッチを行います。気持ちと身体が軽くなるのを体感してください。
☺ 骨盤ケアストレッチ	入門	45分	☆	骨盤を中心に全身を調整するストレッチクラス。縮んでいる筋肉をゆっくり伸ばし骨盤まわりの血行を促進させ、歪みを整えます。
☺ 腰痛・膝痛予防EX (エクササイズ)	入門	30分	☆	ボールを使って腰回り・膝回りの筋肉をほぐすエクササイズです。身体が硬い方でも、安心して受けていただけます。
☺ 機能改善EX (エクササイズ)	入門	30分	☆	日常生活における様々な動作を効率よく滑らかに行う為に、ほぐし、緩め、身体を調整していきます。
☺ ひめトレ	入門	15分	☆	ストレッチポール®ひめトレを使い、骨盤底筋群をほぐします。『ダラッと座り』を解消することで、猫背や肩こりの改善に加え、お腹周りも引き締まりやすくなります。
☺ 健康ヨーガ	入門	60分	★	瞑想、呼吸法、ポーズから成り立つヨーガ。
☺ リラックスヨーガ	入門	45分 60分	★	さまざまなポーズと呼吸をゆるやかに行うことで、心身ともにリラックスしていきます。
パワーヨーガ	初級	45分 60分	★☆☆	呼吸にあわせて流れるように、ポーズをとることでシェイプアップ要素を取り入れたヨーガ。筋肉トレーニングの要素も含む。
☺ ピラティス	初級	45分 60分	★	身体の芯(コア)のエクササイズ。柔軟のある、強く美しい体をめざしてトレーニング。
ボディメイク	初級	30分	★☆☆	ダンベル、ボール、自体重を用いて全身鍛えます。男性はたくましい身体を、女性は美しいきれいなボディを・・・
ボディメイク ピラティス	初級	60分	★☆☆	ピラティスを軸に身体の柔軟性向上、筋力・バランスの強化を図り、美しく健康的な身体を目指します。
ZUMBA (ズンバ)	初中級	45分 60分	★★	ラテンの音楽とダンスをベースにしたフィットネスエクササイズ！特にヒップムーブメントはコアの筋肉に働きかけ、ダンサーのような引き締まった身体を実現します。
HIPHOP	初級	45分 60分	★☆☆	アメリカで発祥したストリートダンスの一種。様々なステップをわかりやすくレクチャーします。リズムにのって楽しく、カッコよく踊っていきましょう。

## ②有酸素運動(エアロビクス)

レッスン名	難易度	時間	強度	内容
エアロウォーク	エアロビクスレベル参照			音楽に合わせて、楽しく脂肪燃焼。
エアロジョグ	エアロビクスレベル参照			レッスン中盤からジョギングやジャンピングのステップが入ります。体力をつけたい方におすすめ。
STEP	エアロビクスレベル参照			ステップ台を使ったエアロビクス。エアロに比べ、膝への負担が少ないうえ、より多くのカロリーを消費出来ます。
ダンスエアロ	初級	60分	★☆	エアロビクスの動きにダンスの要素を加え、動きを楽しむクラスです。
バレトン	初級	60分	★☆	フィットネスとバレエ・ヨガのそれぞれの動作を含んだ有酸素運動。一連の動作を流れるようにつなぎ合わせます。

## エアロビクスレベル



難易度	時間	強度	内容
入門	30分	☆	はじめての方におすすめ。ステップの名前種類等も解説します。
初級	45分	★	はじめての方でも大丈夫。簡単な動きを繰り返し練習し、音楽にあわせ脂肪燃焼します。
初中級	45分	★☆	初級が少し慣れた方に。コリオ(振りつけ)を楽しみながらエアロビクス。
中級	45分	★★	初中級が慣れてきた方に。難度・強度ともにアップ。
上級	60分	★★★	中級が慣れてきた方に。さらに難度・強度ともにアップ。

1. レッスン開始10分以降の参加は危険ですので、ご遠慮ください。
2. 勝手な退出は、ご遠慮ください。また、やむを得ない場合はインストラクターまでご相談ください。
3. レッスン途中で体調が悪くなった方は、インストラクターまでご相談ください。
4. スタジオ内では、インストラクターの指示に従って運動してください。
5. 窓の換気、空調、音量、照明スイッチは絶対に触れないでください。
6. ☺ マークがついているクラスは、軽めの運動です。

(2019年4月版)