



**無料教室のご案内**

★ジムご利用の方は、どなたでもご参加いただけます。放送が流れますのでスタジオにお集まりください。定員以上の場合は抽選となります。

種類	教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
ストレッチ	ストレッチ 癒しのストレッチ	マットを使用した簡単なストレッチです。マットを使用してゆったりと全身を伸ばします。	15分 20分	16歳 以上	20人	★
	ポールストレッチ	ストレッチポールを使用して背骨を重力から解放し、通常では伸ばしづらい箇所も伸ばしていきます。肩こり、腰痛の方にお勧めです。	20分		20人	★
筋力 トレーニング	ベーシックマッスル	自体重やアイテムを使用するなどして簡単な筋トレを行います。	15分	16歳 以上	20人	★
	コアトレーニング	深層部の筋肉や腹部を鍛え、ポッコリおなかにさよならしましょう！	15分		20人	★★
	トータルボディマッスル	全身を網羅した筋トレです。通常より少し強度を上げて行います！	15分		20人	★★
有酸素運動	健康リズム体操	音楽に合わせて全身を動かす体操です。	20分	16歳以上	20人	★★
	燃焼系HIIT☆	HIITとは、高強度インターバルトレーニングのことです。20秒+10秒でエクササイズと休憩を繰り返し、セット数をこなしていきます。短時間で脂肪燃焼の効果の高いトレーニングです！運動後もしばらく燃焼し続けます！※各自ウォーミングアップをしてご参加ください	20分	16～59歳 (正常血圧 の方)	10人	★★★
その他	バランスボールトレーニング	バランスボールを使用した簡単な筋力トレーニング、バランストレーニングなどを行います。	15分	16歳 以上	15人	★
	いすエクササイズ	椅子に座りながらアイテムなどを利用して筋力トレーニングや軽い有酸素運動を行います。腰や膝に痛みがある方にもお勧めです。	15分		20人	★

※定員に達した場合は抽選となりますが、その日の教室参加が1本目の方が優先となります。(有料教室含む)。

※ストレッチ・ポールストレッチ・癒しのストレッチは、プールをご利用の方でもご参加いただけます。運動に適した服装に着替えてスタジオまでお越しください。

※月～金の11:00～13:00の間に実施するストレッチ、ポールストレッチには、稲城市医療連携事業により人間ドック受診者5名分の優先枠があります。

教室の定員は15名とさせていただきますのでご了承ください。 場合によっては、定員が15名以上に増える場合があります。

**1回型有料教室のご案内**

参加費:700円

★教室開始20分前から受付を開始いたします。定員より多く集まった場合は抽選となります。

種類	教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
有酸素 運動	やさしいエアロビクス	基本的なステップを中心としたエアロビクスです。	60分	16歳 以上	20人	★★
	ボディシェイプライト	リズムカルに全身を動かした後、筋トレを行います。				★★
	ボクシングEX+α	ボクシングの動きにキックもプラス！ストレス発散系のエクササイズです。				★★
	エアロビクスライト	軽快な音楽に合わせて動くエアロビクス。程よく汗をかいてエンジョイできます！				★★
ピラティス	ピラティス	深層部の筋肉を機能的に動かすことで美しいボディラインを作ります。	60分	16歳 以上	20人	★
	ファンクショナルローラー ピラティス	ストレッチポールを使った様々なエクササイズを通して、立位姿勢や歩行の改善を目指すピラティスです。				★★
ヨガ	ヨガ	リラックスしながらも、しっかり筋肉を使うポーズを行うことで体の芯から整えます。	60分	16歳 以上	20人	★
	リフレッシュヨガ	ストレッチさせるポーズや呼吸法を基本に体の機能を整えるとともに、体をしっかり動かしてリフレッシュしていきます。				★
	パワーヨガ	太陽礼拝を基本に呼吸と動作を連動させて流れるように動きます。筋力も鍛えられるアクティブなヨガです。				★★
健康	転倒予防	椅子などを使用し、立位での運動が難しい方でも参加できるクラスです。元気な足腰をつくりましょう！	60分	60歳 以上  16歳 以上	20人	★
	足腰元気体操	ストレッチや簡単な筋力トレーニングなど、足腰を丈夫にするための運動を無理なく行う教室です。				★
	歪み改善体操	背骨から骨盤までの歪みを調整する体操です。体のコンディションを整えます。				★
	骨盤体操	骨盤の歪みや開きを直して姿勢を改善します				★

★教室時間は消毒も含めた時間となっております。教室終了後に各自使用した用具の消毒にご協力をお願いいたします。

★手指消毒・会話はお控えいただく・他の方と距離をとるなど基本的感染対策へのご協力をお願いいたします。

※転倒予防・足腰元気体操:定員に満たない場合は16歳以上の方もご参加いただけます。

※コース型教室と健康教室は事前申込者が対象となります。