

2月1日(木)～2月20日(火)特別プログラム

無料教室特別プログラム

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
脂肪燃焼サーキット	約10分程度のサーキットトレーニングです。筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行い、短時間で筋力アップ、持久力アップを目指すトレーニングです。しっかり行うとかなりきついですので、ハードに追い込みたい方にはお勧めです！（※血圧が高めの方はご遠慮ください。）	20分	16～65歳	10人	★★★
ラジオ体操+α	誰もが知っているラジオ体操第一に加えて、ストレッチなども+α。全身を動かして、スッキリほぐしていきます。以前無料教室で行われていたプログラムが期間限定で復活です。	15分	16歳以上	20人	★

1回型有料教室特別プログラム

参加費 ￥650

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
体幹づくりローラーピラティス 担当：木村	ストレッチポールを使ったピラティスです。体幹づくりは姿勢や体のバランスが良くなるだけではなく脂肪燃焼にも役立ちます。スイマーの方も体幹づくりで泳力向上を目指しましょう。	50分	16歳以上	20人	★
ゆったりヨガストレッチ 担当：八重樫	ヨガはやってみたいけど、ちょっと自信がない方でもトライできるやさしいヨガ教室です。ストレッチをする気持ちでご参加ください。膝や腰が痛くても安心してご参加できます。	50分	16歳以上	20人	★
ボクシングEX+α 担当：黒澤	火曜夜のボクシングEX+αが期間限定で戻ってきます！ボクシングの動きだけでなく足も動かしますのでストレス発散はもちろん、脂肪燃焼にも効果的です！	50分	16歳以上	20人	★★★
やさしいやさしいエアロビクス 担当：児玉	やさしい運動強度、難しくないステップで楽しく体を動かすエアロビクスのクラスです。始めてご参加する方でも安心です。すっきり汗をかいて爽快気分を味わいましょう！	50分	16歳以上	20人	★★★
脂肪燃焼エアロ 担当：児玉	年末年始で体が重たく感じている方にお勧めです。楽しい音楽に乗りながら、気分を上げて全身を動かして体にまとわりついた脂肪を燃焼しましょう！いつもアクアビクスにご参加の方もぜひご参加ください！	50分	16歳以上	20人	★★★