

# プログラム説明

|             | プログラム名        | 参考運動強度   | 内容説明  |
|-------------|---------------|--|---|
| スタジオ        | フレックスストレッチ    | 低  | フレックスクッションを使用し、骨盤や股関節周辺のストレッチやトレーニングを安全かつ効果的に行えるプログラムです。                                  |
|             | マインドボディリセット   | 低  | 心と身体の健康を保つ為の呼吸を交えたエクササイズと瞑想を行います。慌ただしい日常から解放され、心地よい時間を過ごしましょう。                            |
|             | フィットZERO      | 低  | 簡単なエアロビクス、格闘技動作、筋力トレーニングをバランス良く楽しめるレッスンです。3か月間同じ音楽と動きで行いますので、安心してご参加頂けます。                 |
|             | 健康体操          | 低  | 年齢が気になる方や体力にあまり自信のない方を対象にした、様々な方法で楽しく適度に身体を刺激するレッスンです。                                    |
|             | コアヒーリング       | 低  | 専用のポールを使って身体を芯からほぐします。身体の不調を予防・改善し、動きやすい身体を手に入れましょう。                                      |
|             | GYMNASTICS 入門 | 低  | セントラルスポーツ体操競技部の選手が行っているトレーニングを、簡単にアレンジしたプログラムです。楽しくトレーニングをしながら、セントラルアスリートのトレーニングを体感しましょう。 |
|             | ボディメイクトレーニング  | 中  | ボディデザインや筋力アップを目的としたトレーニングクラスです。全身をバランス良く強化し、スタイルを整えます。                                    |
|             | フィールヨガ        | 中  | 簡単なポーズと呼吸法をじっくりと楽しむ、セントラルスポーツオリジナルヨガプログラムです。  |
|             | ヨガ            | 中  | 心と身体、気を調和させるインド古来の健康法を取り入れたレッスンです。  |
|             | ピラティスヨガ       | 中  | 人気のヨガとピラティスを融合したプログラムです。ピラティスでは体幹を鍛え、ヨガでしなやかな身体づくりを目指します。                                 |
|             | ファイティングコア     | 中  | シンプルな格闘動作とコアトレーニングの要素を融合させた、シェイプアップ効果の高いプログラムです。  |
|             | ZUMBA (R)     | 中  | ラテンを始め、世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。  |
|             | ダンスストレッチ      | 低  | ダンスに必要な筋肉を音楽に合わせてほぐしていくクラスです。   |
|             | サルサダンス        | 中  | サルサ音楽に合わせて踊るダンスレッスンです。ダイエットやスタイルアップ効果が高いプログラムです。  |
|             | ストリートダンス      | 中  | ストリートミュージックに合わせて踊るダンスレッスンです。  |
|             | シンプルエアロ       | 中  | 基本的なエアロビクスの動きを行い、楽しく有酸素運動をしていきましょう。   |
| コンビネーションエアロ | 中             | エアロビクスの動きの組み合わせを楽しみながら、筋力トレーニングの要素も付け加えた、全身を動かす有酸素運動のレッスンです。         |   |
| ピラティス       | 中             | 100年の歴史を持つボディトレーニング法です。主にインナーマッスルを鍛えることによって、身体の安定性を高め、姿勢や身体の動きを整えます。 |   |
| プール         | アクアビクス        | 低・中  | 水中で全身を動かし、効果的に体力アップ、脂肪燃焼を目指します。   |
|             | スイムトレーニング     | 中  | 泳力・体力の向上を目的としたトレーニングクラスです。  |
|             | 目指せマスターズ      | 中・高  | 大会出場や記録向上を目指している方を対象にしたクラスです。   |

## ★感染予防の為、マスクの着用をお願い致します。

- カーディオマシン (有酸素運動)
  - トレッドミル 8台 全台TVつき
  - アップライトバイク 4台
  - AMT 2台
  - SPINNER RIDE 2台
- ストレングスマシン (筋力トレーニング)
  - マルチプレス
  - プルダウン/シーテッドロウ
  - アブドミナル/バックエクステンション
  - レッグプレス/カーフエクステンション
  - レッグカール/レッグエクステンション
  - グルートエクステンション
- フリーウエイトエリア (筋力トレーニング)
  - ベンチプレス
  - スミスマシン
  - パワーラック
  - FTSグライド
  - ダンベル (1kg~30kg) 他

