

プログラム名	参考運動強度	内容説明
健康体操	☆	初心者の方や体力にあまり自信のない方を対象としたクラスです。様々な方法で楽しく適度に身体を刺激していきます。
骨盤エクササイズ	☆☆	日常生活で歪みがちな姿勢を整えるプログラムです。様々な動作を行うときに共通する基本姿勢が身に付きま すので、これから運動を始めたいという方に特におすすめです。
ボディメンテナンス	☆☆	動的なストレッチをベースに体の可動域を広げることで柔軟性の維持向上・血行促進に、また有酸素運動と筋 力トレーニングを行うことで心肺機能と筋力維持向上が期待でき『いくつになってもアクティブに動ける体』を目指 すクラスです。
ヨガ	☆☆	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。
ワークアウトヨガ	☆☆☆	伝統的な東洋の健康法「ヨガ」のアーサナ(ポーズ)を繰り返しながら、自分の体重を使って筋力トレーニングを行 うセントラルスポーツオリジナルのヨガプログラムです。
ピラティス	☆☆	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。
シンプルエアロ	☆☆	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。脂肪燃焼やストレス 解消に効果的です。
ステップjam	☆	ステップ台を使ったシンプルな動作の有酸素運動。ファンクショナルトレーニングと合わせて行うことで、脂肪燃焼効 果と動きやすい体を目指します。音楽を楽しみながら誰でも簡単にできるプログラムです。
ファイトアタックBEAT	☆☆☆☆	キックボクシングをベースとした格闘動作で、体幹部の強化、全身のシェイプアップに役立ちます。効果音に合わ せてパンチやキックを行うことでストレス発散に効果的です。3ヶ月毎にプログラム構成が更新される、全国で大人 気のプログラムです！
ラテンダンス基本	☆☆	ラテンダンスの基本ステップを行うクラスです。音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。
ZUMBA®	☆☆	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。
みんなで筋トレ	☆☆	基本的な自重で行う筋力トレーニングの方法をお教えます。これから筋トレを始めたいという方にオススメです！
SHAPE PUMP	☆☆☆☆	バーベルを使って音楽に合わせてながら筋力トレーニングを行います。脚、胸、腕、肩、背中、お腹など、部位別 に効くトレーニングを行います。短時間で全身の筋肉がバランス良く鍛えられ、ボディラインを整える効果の高いプ ログラムです。
POWER PUMP	☆☆☆☆	バーベルを使って音楽に合わせてながら筋力トレーニングを行います。ストレンクス、スピードこの2つの要素を組 み合わせた短時間型プログラム。パワーアップトレーニング、瞬発的な力を発揮する能力が高まり、機能的に動く 身体づくりに繋がります。

●カーディオマシン  
(有酸素運動)

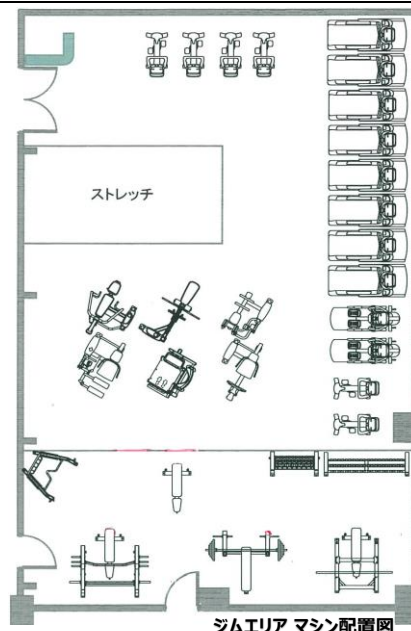
トレッドミル 8台  
アップライトバイク 4台  
AMT 2台  
SPINNER RIDE 2台

●ストレンクスマシン  
(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  
ダンベル (1kg~30kg) 他



ジムエリアマシン配置図

