# プログラム説明

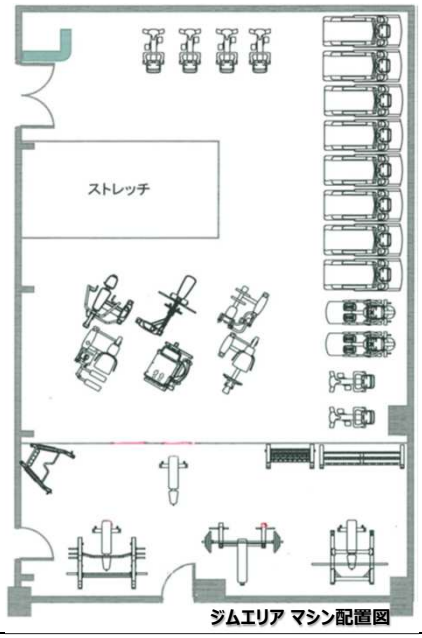
2024年4月1日版

| 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。 |
| 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。 |
| フィールヨガ | ☆ | 世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたシンプルなヨガです。簡単なポーズで心地よく全身をリフレッシュします。 |
| 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。 |
| シンプルステップ | ☆☆ | 音楽に合わせて、ステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のプログラムです。 |
| 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。 |
| フリースタイルダンス | ☆☆ | ラテン、HIPHOPなど複数のダンスジャンルの「音楽」「振付」「雰囲気」「スキルアップ」を楽しむ脂肪燃焼系プログラムです。脂肪燃焼を促し、シェイプアップやストレス解消に効果的です。 |
| 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 | ☆☆ | 基本的な筋力トレーニングの方法をお教えします。これから筋トレを始めたいという方にオススメです！ |
| シェイプパンプ | ☆☆☆☆ | 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うクラスです。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。 |

●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
- ダンベル（1kg～30kg）　他



ジムエリア マシン配置図