

## ～ プログラム名と解説 ～

### 「スタジオエクササイズ」

\* ( ) は所要時間

#### かんたんクラス

初級エアロ30	(30分)	身体を大きく動かしながら、エアロビクスの基本を楽しみましょう
エアステ30	(30分)	ステップ台を設置せずにステップエクササイズの基本を楽しみましょう
生活習慣病予防運動教室	(35分)	楽しく全身運動&脳トレをして、メタボリック症候群予防の第一歩をスタートしましょう
STEP30	(30分)	身体を大きく動かしながら、ステップエクササイズのコンビネーションを楽しみましょう

#### 脂肪燃焼系クラス

エアロ30	(30分)	基本のエアロビクスステップをいろいろな形でアレンジ♪しっかり汗をかきましょう
FIGHTER	(30分)	パンチやキックなどの格闘技の動きを楽しむレッスンです。シェイプアップに効果大です
POP STEP	(30分)	台の昇降運動と、筋トレを組み合わせたサーキットトレーニングです 脂肪燃焼におすすめです

#### コンディショニングクラス

腹筋10	(10分)	腹筋をしっかり鍛えます。週一回でもお薦め☆メタボ対策になります
バランスボール	(20分)	バランスボールを使いながら、効果的にインナーマッスルを鍛えます
お楽しみ筋トレ	(20分)	自体重やツールを使用して全身の筋肉トレーニングをおこないます

#### ダンスクラス

ZUMBA	(45分)	ラテンのリズムにあわせて楽しく踊ります
-------	-------	---------------------

#### ヨーガ

ヨーガ35・60	(35・60分)	普段あまり使わない体の深部の筋肉を刺激し、身体を引き締めていきます スッキリ爽快な汗をかけます
----------	----------	--

#### ストレッチ・リラックス

ストレッチ	(20分)	気持ちよく全身を伸ばし、身体をほぐしていきます
ストレッチ&目指せほっそり二の腕	(30分)	ストレッチで全身を伸ばした後に、二の腕を鍛えてほっそりとした二の腕を目指します
ストレッチ&目指せくびれ	(30分)	ストレッチで全身を伸ばした後に、おなか周りを鍛えてくびれのあるおなかを目指します
青竹&ストレッチ	(30分)	足の裏を青竹で刺激し、血行促進や疲労回復を促します

メディカルフィットネス P. PTA (ピピタ)