



# PROGRAM GUIDE プログラムガイド

2018年3月～  
フィッツスポーツクラブ  
竜王店

## 初心者の方でも体力に不安な方でも安心のプログラム

場所	レッスン名	消費カロリー-目安	時間	内容
スタジオ	やさしいエアロ・初級エアロ	280kcal	60・30	ゆっくりな曲で簡単なステップとコンビネーションを楽しむクラス。
	エンジョイエアロ	350kcal	60	やさしく簡単なステップとコンビネーションを楽しむクラス。
	青竹ピクス	150kcal	45	緩やかな歩行動作で青竹を使い足のツボを刺激して全身の血行を良くするクラス。
	健康体操	187kcal	45	身体を健康的な状態にする簡単エクササイズです。無理なく楽しく運動習慣を身につけましょう。
	ルーシーダットン	150kcal	60	タイに伝わる健康法。無理のないポーズで体を整え歪みを矯正します。精神安定や心の癒し効果あり！
	ピラティス ピラティス&ストレッチポール	150kcal	45	ストレッチポールなどを使用し、コア(体幹部)の筋肉を強化します。 筋力向上と姿勢やバランスを整える効果あり！
	フラダンス・入門フラダンス	180kcal	45	優雅でスムーズな動きをハワイアン音楽に合わせて行うクラス。初心者でもOK！
	姿勢ゆがみリセット	130kcal	30	正しい姿勢は健康の第一歩。 ストレッチポールを使用し、筋肉の凝りや体の歪みをほぐし余分なチカラを抜いて本来の姿勢を取り戻していきます。
	セルフケア(リンパ流し)	130kcal	30	セルフマッサージによるリラクゼーションのクラスです。 無理なく気持ちよく自分自身の手、ペースで行います。 むくみ・冷えなどの改善になります。

## 脂肪燃焼・持久力の向上に効果的なプログラム

場所	レッスン名	消費カロリー-目安	時間	内容
	ファイティングシェイプアップ	500kcal	45	様々な格闘技の型や動きを取り入れた爽快エクササイズ！ガンガンファイトでストレス解消！ 脂肪燃焼！
	BURNステップ&エアロ	500kcal	45	ステップ台を使用するステップ動作とエアロピクスを行っていきます！BURNの名の通りどンドン燃やしましょう！ (エアロ経験のある方の参加となります)

## 内容はかんたんですが少し体力が必要なプログラム

場所	レッスン名	消費カロリー-目安	時間	内容
スタジオ	ヒップホップ入門 エンジョイヒップホップ	280kcal	30・30	さまざまなステップと振りを楽しみながら脂肪燃焼・持久力の向上に効果的なクラス。
	代謝アップ ストレッチヨガ	230kcal	60	関節可動域を広げ、眠った筋肉・関節を起こし代謝をアップさせていきます。
	かんたんパワー&シェイプ	360kcal	45	ステップ台とバーベルを使ったプログラム。 シェイプアップ効果も抜群！
	ダンベル体操	300kcal	60	脂肪燃焼や健康増進に効果的。筋肉を活性化させ体を若返りさせるクラス。
	BBC (ビューティーボディサーキット)	225kcal	30	有酸素運動と筋カトレーニングを交互に行う、究極のダイエットプログラム！ たった30分でお手軽！

## 水泳が上手になりたい方のためのプログラム

場所	レッスン名	消費カロリー-目安	時間	内容
プール	初級スイミング	132kcal	40	水が怖い！顔が付けられない方でも大丈夫！ クロール・背泳ぎの基本をマスターするクラス。
	中級スイミング	300kcal	40	クロール・背泳ぎに加え、平泳ぎの習得、 バタフライの初歩にチャレンジするクラス。
	マスターズ	450kcal	60	登録制となります。4泳法をマスターする中・上級クラス。
	かんたんアクアピクス かんたんアクア	333kcal	45	水の抵抗や浮力を利用して様々な運動効果を発揮！ 楽しい振り付けと音楽でプールを彩ります。

※健康のためレッスン開始10分以降の参加は御遠慮下さい。  
(ただし、プールプログラム・ダンベル体操・入門フラダンスは除く)

