

《ワンコインプログラム案内》

【健康増進プログラム】

プログラム名	内容	強度	難易度
はつらつ健康体操	からだ全身を大きく使って、健康増進をしてゆきます。	—	—
腰痛・肩こり緩和体操	筋肉強化とストレッチで腰痛や肩こりを緩和・解消します。	—	—
踏み台&ストレッチ体操	ステップ台の昇降運動を楽しく行い、汗をかきます。	—	—
簡単サーキット&ストレッチ	有酸素運動と筋力トレーニングを組合せ、より効果的に持久力と筋力を高めます	—	—

【エアロビクスプログラム】

プログラム名	内容	強度	難易度
はじめてエアロ	エアロビクスの基本動作を行い、気持ちよく汗をかきます。	★～★★	★
はつらつエアロ	エアロビクスに少し慣れた方にお勧めのクラスです。	★～★★	★★
かんたんステップ	ステップ台を使用し、足腰強化をしてゆきます。	★～★★	★～★★

【レスミルズプログラム】

	内容	強度	難易度
ボディバンプ	バーベルを使った集団での筋肉トレーニングです。 *週2回程度実施することをお勧めいたします。	★～★★★	★
ボディバンプ45 *TB	45分で全身が行えるよう小筋群を組合せたトラックが含まれます。 ※TBはトータルボディの略です。	★～★★★	★
ボディバランス	ヨガや太極拳・ストレッチの動作を融合し、身体のバランスを整えます。 *体幹部の筋肉強化と柔軟性の向上をすることができます。	★～★★	★
ボディコンバット	パンチやキックを行い、脂肪とストレスをノックアウトします。 *人気No.1のプログラムです。	★～★★★	★
ボディアタック	筋力強化エクササイズとアスレチックエクササイズを組み合わせ、効率よくカロリー燃焼し、同時に引きしまった体型を作ります。達成感No.1。	★～★★★	★
ボディジャム	エネルギッシュな音楽と多彩なダンスバリエーションで非日常を感じて！	★～★★★	★

【ラディカルプログラム】

プログラム名	内容	強度	難易度
エクストリーム55(X55)	効果音と楽曲アレンジにより、高強度でありながらも時間を忘れて楽しめる極（エクストリーム）の55分間を演出する全身シェイプアッププログラム。	★～★★★	★

プログラム名	内容	強度	難易度
やさしいヨガ	ヨガのポーズと呼吸法で心とからだをリラックスします。	★	★
コアクロス	体の中心となる体幹部分(コア)を集中的に鍛え、体の機能を高めるプログラム。	★	★
バレトン	バレエ・ヨガ・フィットネスの3要素を含んだワークアウト。全身の筋肉バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上、さらには脂肪燃焼も期待できます。	★	★

*本スケジュールは都合により変更となる場合がございます。予め、ご了承ください。
*設定時間内での施設利用となります。(閉館時間は厳守でお願いします。)

《コース型スクール》

【大人向けスクール】

プログラム名	内容	頻度	料金
ヨガ 木曜日 13:30-14:45	75分クラスでヨガを基本からゆっくりはじめたい方にお勧めです。	月によって実施回数及び料金が異なります。 詳しくは別紙をご参照ください。	
初めてのフラ(昼) 火曜日 10:15-11:15	フラダンスの基本動作を習得し、曲に合わせて楽しく踊りましょう。		
楽しくフラ(夜) 水曜日 19:10-20:40	フラダンスの基本動作を習得し、曲に合わせて楽しく踊りましょう。		
トップ選手から学ぶ卓球教室 初級クラス 9:30-11:00	トップ選手から卓球の基本動作＆テクニックを学び、レベルupします。		
トップ選手から学ぶ卓球教室 中級クラス 11:15-12:45			
トップ選手から学ぶ卓球教室 上級クラス 13:15-14:45			

【子供向けスクール】

プログラム名	プログラム名	頻度	料金
キッズダンス(月)17:30-	3～7歳を対象としたダンススクールです。	月によって実施回数及び料金が異なります。詳しくは別紙をご参照ください。	
ジュニアダンス(月)18:20-	8～12歳を対象としたダンススクールです。		
キッズバレエ(水)17:00-	3～7歳を対象としたバレエスクールです。		
ジュニアバレエ(水)17:50-	8～12歳を対象としたバレエスクールです。		
サッカー(木)	5～12歳を対象としたサッカースクールです。(アルビレックス新潟が指導)		
児童体育教室(金)17:30～	対象:小学生。武道館で実施します。		

【スクール講師】



楽しくフラ
【高橋良子】



始めてフラ
【吉川久美子】



ヨガ教室
【西田美千代】



子どもバレエ
【安藤 桃子】



子どもダンス
【小坂井優里】

COMING
SOON

卓球教室
【伊庭一義】

定期休館日	毎月第3月曜 1月20日 2月17日 3月16日
祝日プログラム	1月13日(月)・2月11日(火)・3月20日(金)

〒956-0035 新潟市秋葉区程島 2009番地 TEL(0250)25-2400 FAX(0250)25-2401

ホームページ akiha-taiikukan.com