

# 《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。          | —  | —   |
| 足腰健康体操        | ステップ台やボールを使用し、足腰を強化します。              | —  | —   |
| 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  |
|----------|-----------------------------|------|------|
| ソフトエアロ   | 軽く汗がでる運動と、簡単な筋肉強化運動を行います。   | ★    | ★    |
| 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。 | ★～★★ | ★    |
| かんたんエアロ  | 大筋群をリズムカルに繰り返し活動させます。       | ★～★★ | ★    |
| 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。<br>＊週2回程度実施することをお勧めいたします。                   | ★～★★★ | ★   |
| 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。<br>＊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。<br>＊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！                                   | ★～★★★ | ★   |

## 【その他プログラム】

| プログラム名    | 内容                                                                    | 強度    | 難易度 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|-------|-----|
| エクストリーム55 | 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。 | ★  | ★   |

＊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。（閉館時間は厳守をお願いします。）

# 《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<br>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)<br>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)<br>水曜日19:10-20:40                                                                                              | フラ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<br>初級<br>クラス 9:30-11:00<br>トップ選手から学ぶ卓球教室<br>中上級<br>クラス 11:15-12:45<br>トップ選手から学ぶ卓球教室<br>トップクラス 13:15-14:45 | 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。 |    |                                     |

## 【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)17:00-  | 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)17:50- | 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           | 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】



初めてフラ  
【吉川久美子】



卓球教室  
【小松舞子】



ヨガ教室  
【西田美千代】

| 定期休館日   | 12月17日(月)                               |
|---------|-----------------------------------------|
| 年末年始休館日 | 12月30日(日)～1月2日(水)                       |
| 特別営業日   | 12月29日(土)・1月3日(木): 9:00～17:00特別営業一般利用のみ |

〒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-taikukan.com