

《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	大筋群をリズミ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】

プログラム名	内容	強度	難易度
ボディパンプ	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パ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	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 初中級クラス 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 中上級クラス 11:15-12:45			
トップ選手から学ぶ卓球教室 トップクラス 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)17:00-	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】



始めてフラ
【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	1月21日(月)・2月18日(月)・3月18日(月)
年末年始休館日	12月30日(日)~1月2日(水) [12月29日(土)と1月3日(木)は9:00~17:00]
プログラム休講	2月9日(土) アルビBB ラビッツ公式試合開催の為。

〒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