

《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合わせ、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。	★~★★	★~★★
シェイプエアロ	膝や腰への負担を抑えた動きで構成した、エアロビクスに慣れてきた方向けのクラス	★~★★	★★

【レスミルズプログラム】

	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。	★~★★★	★
ボディパンプ45 *TB	45分で全身が行えるよう小筋群を合わ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	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。	★	★
はつらつヨガ(BOWSPRING含む)	ヨガのポーズ、呼吸法をベースにアライメントを維持する体幹部や下肢の筋力向上を行うプログラム。	★	★
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。	★	★
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。心肺機能の向上や脂肪燃焼に効果的です。	★~★★★	★~★★★

*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つくりはじめて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)17:30-	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	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】	卓球教室 【小松舞子】	ヨガ教室 【西田美千】	子どもバレエ 【安藤 桃】	子どもダンス 【小坂井優里】
-----------------	-----------------	----------------	----------------	------------------	-------------------

定期休館日	毎月第3月曜 10月21日 11月18日 12月16日
祝日プログラム	10月14日(月)・10月22日(火)・11月4日(月)・11月23日(土)

〒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