

# 《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】

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。	★~★★ ★★★	★

## 【ラディカルプログラム】

プログラム名	内容	強度	難易度
メガダンス	世界の様々なダンスジャンルを最終したプログラムです。ジャズダンス、ヒップホップ、レゲトン、ラテン、ディスコなどのダンスを楽しむクラスです。	★~★★ ★★★	★

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。	★	★
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 3月16日
祝日プログラム	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-taikukan.com