

ノトアフィットネスクラブ

【スタジオプログラム】

プログラム名	プログラム強度	担当	内容
タオルストレッチ (15)	★		タオルを使って気持ち良くストレッチ
ほぐしストレッチ (15)	★		身体を動かしながらほぐしてストレッチ
ZUMBA (45)	★～ ★★★★	多々見	ラテン音楽を中心としたダンスフィットネス リズムに合わせノリノリダンスを楽しもう。初心者からでも大丈夫！
		上田	
やさしいヨガ (45)	★	上田	無理のない姿勢で呼吸に合わせて身体を整えます
【テーマに合わせたヨガ】 腸活ヨガ、骨盤調整ヨガ 美姿勢ヨガ など	★	上田	月毎の各テーマに合わせた目的意識を持ちながら行なう事で、効果を高め姿勢や身体の中から美しく健康的な身体を目指します
カラダすっきりヨガ (45)	★	伊藤	呼吸に合わせてポーズをとることで身体すっきり
ピラティス (45)	★★	伊藤	身体の中のインナーマッスルを使ってしなやかな身体に
バランスボール (45)	★★	michiko	バランスボールを使いながらリズムに乗ってエアロビクス
やさしいピラティス (45)	★～★★	小野	ゆっくりとした呼吸で筋肉を強化し理想的な姿勢を作る
癒し整体 (50)	★	飯田	気持ちいい動きをすることで身体が快い方向にリフレッシュ
ボクシングエクササイズ (45)	★★★★	多々見	格闘技の動きをリズムにのせてノリノリに動きます
スタイルアップフィット (45)	★★	新出	ストレッチ・有酸素・筋トレを取り入れた効率の良いトレーニング
ガムランメイク (45)	★～★★	藤本	骨格のポジションと関節の安定化で美しい姿勢と痛み改善
シェイプアップパンチ (30)	★★	辻	リズムに合わせた簡単なボクシングの動きで全身運動
バランスボールトレーニング(30)	★★	辻	バランスボールを使って普段あまり使わない筋肉までトレーニング
姿勢体操教室 (50)	★	辻	骨格・関節・筋肉を整えて身体を軽くしスッキリほぐします
ボールリラックス (25)	★		ボールの上でリラックスし背中や肩まわりのこわばりをリセット
【新】 HIITトレーニング	★★★★		短時間のインターバルトレーニングで効率的な脂肪燃焼&筋力UP!!

プログラムのご案内

【プールプログラム】

[illegible]