ノトアフィットネスクラブ　プログラムのご案内

【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	
		野岸	
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
ビューティーボディウェーブ	★～★★	野岸	音楽に合わせた運動でインナーマッスルを刺激しメリハリボディへ
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
ポールリラックス (25)	★	辻	ポ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
HIITトレーニング	★★★	辻	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!!

【プールプログラム】

プログラム名	担当	内容
【水中運動】		
アクアウォーキング (20)		水の中を色んな姿勢で全身を使い歩き回ります
筋トレ＆ウォーキング(20)		道具や身体を使い、水の抵抗でトレーニングしながら歩きます
腰痛改善体操(20)		水の中でいろんな筋肉や関節を動かすことで腰の動きが良くなります
かんたんアクア(20)		水中でリズムに合わせて簡単な動きで楽しく身体を動かします
AQUA ZUMBA(45)	michiko	水中でラテン音楽に合わせて誰でも簡単ダンシング
ウォーキング&アクアビクス(45)	新出	水中で身体の負担が少なくリズムに乗って楽しく全身運動
【水泳】		
ベーシック クロール･背泳ぎ(30)		クロール・背泳ぎ25m完泳を目指します
ベーシック 平泳ぎ･バタフライ(30)		平泳ぎ･バタフライ25m完泳を目指します
初級水泳教室(45)		水慣れから始まりクロール・背泳ぎの習得を目指します
中級水泳教室(45)		クロール・背泳ぎの上達と平泳ぎ・バタフライの習得を目指します
ロングスイム(45)		長い距離を楽に泳げるように無理のないフォームを目指します