

# プログラムの説明

エアロビクス系プログラム		チャレンジ度
ミニミニエアロ	20分間のリズム体操です。運動に慣れてない方でも楽しく汗をかくことができます。	★
かんたんエアロ (30・40・45)	基本のステップを「楽しく」習得していく安心エアロビクスです。初心者、初心者の方におすすめです。	★
エアロ レギュラー (45・50)	初中級者向けの楽しいエアロビクスです。かんたんエアロに慣れてきた方どうぞ！	★★
ダンス エアロ (松長)	エアロビクス基本動作をダンスチックにアレンジしていきます。カッコ良く、美しく動いて体脂肪を燃焼しましょう！	★★★
エアロ アドバンス (45・50)	走る動作や複雑な動きにもチャレンジしていく中上級者向けの楽しいクラスです。エアロレギュラーに慣れてきた方どうぞ！	★★★★
オリジナルエアロ (オリジナルステップ)	インストラクターの個性を全面にだし、エネルギッシュで楽しい60分間上級者向けエアロビクス (ステップ) です。さあチャレンジしましょう！	★★★★~
ステップエクササイズ系プログラム		チャレンジ度
ステップ サーキット	ステップエクササイズ (有酸素運動) と筋トレーニングを交互に行うサーキットトレーニングです。引き締め効果抜群です！ (定員30名)	★
かんたん ステップ (45)	ステップエクササイズの基本を練習していくシンプルなクラスです。 (定員1スタ30名・3スタ20名)	★
ステップ レギュラー (45・50)	「かんたんステップ」に慣れてきた方向けの初中級者向けのクラスです。いろいろなステップパターンを覚えていきましょう！ (定員30名)	★★
ステップ アドバンス (45・60)	さまざまなステップパターンを組み合わせた中上級者向けの45分間のクラスです。 (定員30名)	★★★
コンディショニング系プログラム		チャレンジ度
姿勢美 コンディショニング	骨盤などの調整をし美しい姿勢を目指します！ 肩こり・腰痛予防に♪ 体幹&ブレス (呼吸) エクササイズや筋バランスセルフチェックをします	★
スリムアップ コンディショニング	自体重を利用したトレーニングをベースに、様々な道具を使用した筋力アップトレーニングをおこないます。楽しい筋トレで基礎代謝を向上♪	★
ポディーメイクコントロール ステップ1・2 (高岡)	身体の正しい動かし方を身につける事で理想的なポディーラインを作っていきます。現状を打破したい方、におすすめです！	★~★★★
柔軟性向上ストレッチ (松村)	全身の柔軟性を効率良く高め、怪我の防止や体力の向上を目指していくストレッチプログラムです。	★★
ボールエクササイズ	バランスボールやソフトジムを利用し、身体機能のアップと綺麗な姿勢作りを目指します。初心者歓迎！！	★
BOSUエクササイズ	ボス (半円上のゴム) を利用し、不安定な状況の中でトレーニングする事で、より強く安定したコアを作っていきます。	★
ダンス系プログラム		チャレンジ度
Nani Aloha (ナニ アロハ) (芳野)	フラダンスとフィットネスの融合プログラムです。骨盤運動によって美しい姿勢をつくり、ハワイアンミュージックで癒されましょう！	★
ポルドブラ (清家)	バレエの要素を組み込んだダンスコンディショニングプログラムです。感覚・神経・運動をテーマとした楽しいエクササイズです♪	★
ZUMBA (ズンバ) (川口)	ラテン系ダンスとフィットネスを融合させたインターバルトレーニング系ダンスエクササイズです。ダンスが苦手な方も是非お試しください！	★★
ラテンエアロ & ストレッチ (山本)	ラテンダンスの動きを組み込んだエアロビクスです。骨盤を動かすことで体幹部の安定と美しいウエストラインを目指しましょう！	★★
ヒップホップ (加藤)	ヒップホップの基本をマスターしたい人におすすめです。初めてのの方が安心して参加できる内容になっています。	★★
ダンスストリート (高岡)	ダンス要素を組み込んだ振り付けクラスです。ダンスに必要なストレッチや体の使い方を身に付けていきます。	★★

ゆったり・らくちん系プログラム		チャレンジ度
めざましストレッチ (ゆったりストレッチ)	やさしくて気持ちよい柔軟体操です。どなたでも参加OK！ 朝の硬くなった筋肉を目覚めさせ1日スタート♪	★
アロマストレッチ	【香り】を使って心も身体も癒しましょう。リラックスできるストレッチに加え、呼吸法なども練習しましょう。	★
ゆらゆら フットマッサージ	裸足でのかんたんリズム体操や足裏セルフマッサージで筋バランスや内臓の働きを正常に整えていくクラスです。	★
太極拳 (陳)	円を描くようなゆっくりとした動作を深呼吸に合わせておこない疲労感を取り除き、本来あるべきバランスのとれた健康的な身体を作り上げます。どなたでも安心して参加いただけます。	★
おうぎ (陳) 整理券・定員15名	武術・太極拳・舞台芸術・体操を組み合わせて作られた健康体操です。扇を使い、なめらかに美しく動いていくのが特徴のプログラムです。興味のある方は、一度お試しください	★★
熟年健康倶楽部	運動が苦手な方も安心しておこなえる「健康づくりプログラム」です。内容は週替わりです。パネルにてご確認ください。	★
ショートプログラム系プログラム		チャレンジ度
ハラシメ	気になる「おなか」を集中攻撃！ おなかをピンッと引き締めましょう！ ひとりでは頑張れない人でもみんなでやればデ・キ・ル！	★
腕 (背中) スッキリ	気になる「二の腕」を集中攻撃！ スッキリきれいな腕を作りましょう。どなたでも参加していただけます。	★
おしりスッキリ	気になる「お尻」を集中攻撃！ キュッと引き締まったヒップアップを目指しましょう！ どなたでも参加していただけます。	★
ヨガ・ピラティス系プログラム		チャレンジ度
ヨガ体操	無理なく柔軟性を向上させ、肩こり解消 腰痛予防などを目指すやさしい体操です。心身共にリラックスしていただける内容です。	★
ナチュラルヨガ	心身のバランスを整え、機能改善と向上を目指していく健康づくりヨガです。どなたでもご参加になれます。	★
パワーヨガ	呼吸を意識しながら様々なポーズをとり、しなやかで力強い筋肉を作ります。パワーヨガの効果と一緒に体感しませんか？	★★
骨盤バンド& ヨガ (ストレッチ)	ゴム状のバンドを使用し、骨盤の調整や姿勢の改善を目指していくフィットネスヨガです。ストレッチは強張りほぐします	★
はじめてピラティス	基本となる「呼吸」や「身体の使い方」を楽しみながら学習していきます。どなたでも参加していただけます。	★
ピラティス&バレトン (山本)	身体の芯 (CORE) を感じることを重視した肉体機能改善プログラムです。バレトン (バレエ、ヨガ、フィットネスの融合)	★★
プレコリオ系プログラム		チャレンジ度
OXIGENO オキシジェノ (45・60)	バレエ・ヨガ・ピラティスの要素を組み込んだスロー系プログラムです。心地よい音楽に合わせて、柔軟性や筋力を向上させましょう！	★
RITMOS リトモス (45・60)	サルサ・ヒップホップ・アラビアンなど、世界中の音楽に合わせて振り付けをおこないます。最新ダンスプログラムを体感してください！	★★
FIGHT DO ファイドウ (45・60)	パンチやキック等の格闘技要素を組み込んだシンプルかつダイナミックなコンバットトレーニング！ ストレス発散と高いエネルギー消費が魅力です。	★★
RADICAL POWER ラディカル パワー (45・60) 整理券・定員20名	専用バーベルを使用したトータル筋コンディショニングプログラムです。全身筋持久力を高めることで基礎代謝向上などの効果がありS-upに最適！ パワーカーディオはエアロパートが組み込まれます♪	★★

※整理券が必要なプログラムについて・・・整理券の配布はプログラム開始の1時間前よりアスレカウンターにておこないます。

※週替わりプログラムの内容は、スタジオ前ホワイトボードまたは (案内ポスター) にてご確認ください。



アピアスポーツクラブ

〒930-0010 富山市稲荷元町2-11-1

☎ 076-431-3321