

文京江戸川橋体育館

<エアロ・ステップ系>

レッスン名	時間	内 容	強度
初めてエアロ 	45分	初めてエアロビクスをする方向けクラス	★★
ビギナー 	50分	エアロビクスの初級クラス	★★
ZUMBA® 	50分	ラテン系音楽とダンスを融合させ、複雑なコンビネーションにこだわることなく創作されたダンスフィットネスエクササイズ	★★
シェイプ 	50分	脂肪燃焼を目的としたクラス	★★
リズム体操&コーディネーション	50分	簡単な体操で健康維持を目指すクラス	★★

<リラクゼーション・簡単体操系>

レッスン名	時間	内 容	強度
FERCE CAMP(ヒップ&コア) 	50分	リズム体操によるウォームUP、ピラティス要素の動きを加えたコアトレーニングを行い、ヒップアップを目指すクラスです	★★
コンパクトトレーニング 	50分	色々な道具を使い、筋力の回復や向上を促すクラス	★★
バラエティー・ストレッチ30	30分	ストレッチを中心に行い簡単な筋力アップを目的としたクラス	★
コア&ストレッチ	50分	体幹を鍛え、ストレッチで身体をほぐすクラス	★
バランス ボディ リセット	45分	全身のバランスを調整して健康な身体作りを目指すクラス	★
膝・腰改善	50分	膝・腰を中心に身体をほぐすクラス	★
コロコロ体操	50分	バランスボールやボール等を使用し、体全体を使った運動	★

<カルチャー・リラクゼーション>

レッスン名	時間	内 容	強度
ヨガ	60分	易しいポーズをとりながら呼吸を整え、心身ともにリラックスを目指すクラス	★
パワーヨガ	50分	代謝機能を刺激し、脂肪を燃焼しやすい身体づくりを目指すクラス	★★
バレトン	60分	フィットネス・バレエ・ヨガの動きをバランス良く組み合わせた素足で行うボディメイクエクササイズ	★★
フラダンス	50分	楽しくゆっくりとステップを踏み、優雅な動きで心身ともに健康を目指すクラス	★
ジャズヒップホップ 	50分	JAZZの基礎にHIPHOPのリズムを加えた初級クラス。体幹トレーニングとシンプルな振り付けを行います	★★
初めてピラティス	45分	ストレッチを取り入れながら、身体の芯から整えて、美しいボディバランスを作り上げていきます	★
ヒップホップ 	50分	ステップのバリエーションを楽しみながらダンスを習得していくクラスです。	★★

・体験参加

ご入会前に、お好きなプログラム（1つまで）を550円（税込）で受けることができます。詳細は施設窓口までお問合せください。

お申込 ※詳細は、体育館受付（3945-4008）までお問い合わせください。

○対 象：文京区に在住・在勤・在学中の高校生以上

○月会費：スタジオプログラムのみ参加 5,500円（税込）

※80才以上の方は全てのスタジオプログラムが無料となります。

○お申込：施設窓口にて、所定の用紙に必要事項をご記入の上顔写真（2.5cm×2cm）と料金を添えて、印鑑をご持参の上、お申込ください。