












## 板橋区立赤塚体育館 プログラム紹介(施設利用料のみで参加可)

### ■スタジオプログラム■



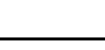



●有酸素運動を体力・目的に応じてお選びください。

プログラム名	時間(分)	内 容	レベル	シューズ
おためしエアロ	40/45	リズムに合わせて体を動かすエアロビクスの入門クラス。	★	
ビギナー	40/50	エアロビクスに慣れた方は、このクラスで更に体力をつけましょう。	★	
シェイプ I	45/50	ジャンプ動作を含まないシンプルな動きで効率良く脂肪燃焼するクラス。	★/★★	
シェイプ II	50	シンプルな動きで効率良く脂肪燃焼するクラス。シェイプ I よりやや強度・難易度は高め。	★★★	
初めてステップ	45	踏み台運動を行うことにより脂肪燃焼効果を高めます。どなたでも楽しく参加・運動出来るクラス。	★	
シェイプステップ	50	ステップ台を使った動作に慣れてきた方向けのクラス	★★	
おためしリーボックマーシャルアーツ	45	動きを整えながら、格闘技のパンチや簡単なキックを使って楽しく運動できるクラス。	★	





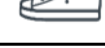

●特に筋力アップや美しいボディラインを目指す方へ。

プログラム名	時間(分)	内 容	レベル	シューズ
ボールエクササイズ	30	ボールを使いバランスと筋力を養うクラス。	★	
ピラティス	45	身体の軸(コア)を整えて、美しいボディラインを目指すクラス。	★★	
レップリーボック	45	バーベルを使用し音楽に合わせて楽しみながら全身の筋力トレーニングを行うクラス。	★★	
バーチャルボクシング®	45	ボクシングの動作をリズムに合わせて行うクラス。 初級:基本動作を軸として行う、シンプルに動けるクラス。 中級:基本動作にステップや、ブロック動作も入れたテクニック要素のあるクラス。	★/★★	
ヒップandコア	50	ヒップアップに特化し、チューブやボール、タオルを使いコアを鍛えて、みんなで美尻を目指しましょう！ ※タオルが必要です。	★	

●バラエティーに富んだダンスを楽しみたい方はこれ！

プログラム名	時間(分)	内 容	レベル	シューズ
初めてヒップホップ	60	ビートに合わせてリズムを刻みながら、徐々に音楽に合わせて身体を動かす初心者向けヒップホップクラス。	★	
ラテンエアロ	45	ラテンのリズムに合わせて独特のステップを楽しむクラス。	★★	
バレトン	45	フィットネス・バレエ・ヨガの動きをバランスよく組み合わせた裸足で行うボディメイクエクササイズクラス。	★★	
フリースタイルダンス	60	リズムビートに合わせて身体を動かし、ダンスの振付を楽しむクラス。2～4週間同じ楽曲で振付を1週間毎に増やしていきます。	★★	
ZUMBA®(ズンバ)	45/60	ラテン系の音楽とダンスが複合したフィットネスエクササイズ。	★★	
ZUMBA GOLD®	40	アクティブアダルト、フィットネス初心者、ダンス初心者、特別な配慮の必要な方などを対象としたプログラム。	★	
オリジナルHIPHOP	45	様々なジャンルのダンスやステップを音楽に合わせて動くダンスフィットネスクラス。	★★	
はじめての大人バレエ	50	素敵な音楽によって、しなやかな筋肉を作り美しさを養うクラス	★	
ポルドブラ	40	バレエやダンスの動きをベースに音楽に合わせて行うダンス系コンディショニングエクササイズ。 体幹強化・姿勢改善したいクラス。	★	

●健康づくりや体調を整えるために…お気軽にご参加いただけます。

プログラム名	時間(分)	内 容	レベル	シューズ
身体ひきしめ	30	軽い負荷を使用し、自分の身体を意識的使用ができ、筋力トレーニングを行うクラス。	★	
体幹・骨盤エクササイズ	60	背骨をほぐしつつ、骨盤のゆがみの解消・防止と体幹強化の運動を行うクラス。	★	
健康体操	45	簡単な有酸素運動と全身の筋力トレーニングで健康な身体作りを目指すクラス。	★	
ゆるトレ	45	身体のゆがみ防止や解消を目的として、骨盤調整や体幹トレーニングなど軽度な運動を行うクラス。	★	
ヨガ	60	ポーズ・呼吸法で心身の調和と強化を図ります。講師オリジナルのポーズを取り入れて行います。	★	
パワーヨガ	60	呼吸を感じながら、様々なポーズを流れるように連続して展開するフィットネスヨガクラス。	★★	
バラエティストレッチ	45/50	様々なストレッチを通じて、肩、腰、膝などの 痛みを改善していくコンディショニングのクラス。	★	
コアトレ30	30	リラックスした状態でコア(体幹)を整え、筋力アップを目指します！	★	
ゆったり太極拳	60	ゆったりとした無理のない動きで身体機能向上と健康維持を図るクラス。	★	
背骨コンディショニング	45	やさしい体操で背骨・骨盤の歪みを整え、様々な不調を改善するクラス。	★	
筋コンディショニング(背骨)	30	簡単な体操で普段あまり使わない筋肉や関節をほぐし、日常生活を快適に…。	★	
ボディコンディショニング	35	筋肉や筋膜を緩め、本来の正しい姿勢に戻します。	★	
ヴォーカリズム	60	歌を歌うことで声帯を鍛え、若々しい声を維持します。またストレス発散効果も期待できます。	★	

### ■アクアプログラム■

●プールでエクササイズ！水中運動プログラムはこれ！

プログラム名	時間(分)	内 容	レベル
水中ウォーキング	30	水中ウォーキング・ジョギングをしっかりと行います。	★
アクア30	30	リズムに合わせたシンプルな動作で身体をしっかりと動かします。	★
アクアエクササイズ	30	リズムに合わせたシンプルな動作で身体をしっかりと動かします。	★/★★
初めてクロール	45	クロール習得に向け、基礎から練習する初心者向けの泳法レッスンです。	★
アクアZUMBA®	30	ZUMBA®プログラムを水の中でも効果的に楽しむように創られたアクアプログラムです。	★★
ウォーキング&アクアピクス	45	水中ウォーキングと簡単な水中エアロビクスを行います。脂肪燃焼、筋力向上が期待できます。	★★