

平成28年度 『第4期レッスン』 1/7～3/25

水曜日	11:00～12:00	体引き締めダイエット 全身の筋肉を鍛え、太りにくい体作りをしましょう！ 定員35名	19:00～20:00	パンチキックEX 格闘技系エクササイズです。ストレス発散にも効果有り！！ 定員25名		
		 B		 A		
木曜日	10:20～10:50	筋トレストレッチ(登録なし) 筋肉を刺激しながらストレッチ、疲れにくい体づくりをします。	11:00～12:00	ソフトパンチキックEX 簡単なパンチとキックを組み合わせ脂肪を燃焼させましょう！！ 定員25名	13:00～13:45	流水水中運動 水の中で体を動かして、気になる部分を引き締めましょう！※流水リラクゼーション含 定員25名
		 C		 B		 C
金曜日	11:00～12:00	脂肪燃焼エアロ エアロビクスが初めての方でも気軽に参加できる。痩せるためのエアロビクスです。 定員25名	13:00～14:00	痛み調整エクササイズ 『肩が痛い』『腰が痛い』等を改善させるためのストレッチや姿勢改善トレーニングをします。 定員30名	 	
		 B		 C		
木曜日	11:00～12:00	チェアビクス イスに座って体をほぐしたり、音楽に合わせてゆっくり体を動かすエクササイズです。 定員30名	13:00～13:45	アクアエクササイズ 水の中で音楽に合わせて体を動かしてみましよう。(ダンベル等を使う事有) 定員20名		
		 B		 B		

* 脂肪燃焼レベル * 心拍数目安 (220-年齢) ×強度



脂肪燃焼度上級(強度0.7～0.8)



脂肪燃焼度中級(強度0.6～0.7)



引き締め効果等(強度0.5～0.6)

* レッスン難易度 *

A

慣れてきて強度が物足りないという方にオススメ。

B

音楽に合わせて汗を流したい方にオススメ。

C

痛みがある、体作りをしたい方にオススメ。