

仙台市 中田温水プール

2018年1月～3月 フィットネススクールプログラム タイムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	プログラム概説
10:00							青竹ビクス30 青竹踏みを繰り返し、足のツボに刺激を加えることで、自然治癒力を高め、全身の血行を促進することを目的としたプログラムです。
10:25～10:55	10:15～11:00	10:15～11:15	10:10～10:55	10:15～11:00			
11:00							バレトン45 バレエの動きを取り入れ、筋力バランスと柔軟性向上、さらに脂肪燃焼も期待できるプログラムです。裸足で参加するレッスンですので気軽に参加できます。
11:15～12:00	11:15～12:00	11:30～12:00	11:15～11:45	11:15～11:45			
12:00							はじめてヨガ45 ヨガが初めてという方が対象のプログラムです。簡単なヨガのポーズをおこないながら、心と体を癒していきます。首や肩コリの緩和、股関節・骨盤のゆがみ解消等にも効果的です。
13:00							
14:00							ボディメイクヨガ45 ヨガのポーズをおこないながら、より綺麗な体のラインを作ることを目的としたプログラムです。歪んだ骨盤を正しい位置に戻し、バランスの良い姿勢をキープできるという効果があります。
15:00							
16:00							バランスコーディネーション60 日常生活に必要な筋力トレーニング中心に行い、怪我の予防と機能改善を目的としたプログラムです。更には自律神経のバランスを整えていくことを目的としたプログラムです。
17:00							
18:00							腰痛予防ストレッチ30 腰痛に関連の深い部位の筋肉を、心地よくストレッチし、姿勢の改善や腰の張りの解消を目指すプログラムです。
19:00							
20:00							ソフトヨガ45 無理なく簡単に参加できるヨガプログラムです。簡単なヨガのポーズと深い呼吸で外側から内側まで全身の筋肉をストレッチします。一日の疲れを癒していくプログラムです。
21:00							
22:00							ヨガヒーリング45 ヨガのポーズをおこないながら、心と体をリラックスできるプログラムです。1日の疲れを解消し、心身共に癒されたい方におススメのプログラムです。
							ZUMBA45 とにかく楽しい！ラテン系を始めてとした世界の様々な音楽と様々なダンスステップが融合したダンスフィットネスプログラムです。
							ピラティス45 身体と心の「コントロール」を基本的な要素としています。回数ではなく、どれだけ正しく行かうか「質」を重視し現状の身体が持っている能力を發揮していくプログラムです。
							機能改善・体幹トレーニング30 全身の柔軟性を高め、上下左右の筋力バランスを整えながら筋力アップしていきます。きれいな姿勢を保つ体幹部の筋力アップやバランス能力を高めるプログラムです。
							腰痛予防ストレッチ30 腰痛に関連の深い部位の筋肉を、心地よくストレッチし、姿勢の改善や腰の張りの解消を目指すプログラムです。

全て登録制のプログラムです。ご希望の方は施設窓口にて申込手続きを行ってください。

● 最少催行人数に達していませんので閉講となるクラスです。最少催行人数まで達しましたら開講します。

■ フィットネススクール

- ①全クラス登録制となっており、登録がなされていない方はご参加いただけません。
- ②各クラス定員制となっております。定員に達している場合はご参加いただけません。入会待ちで登録していただくと、空きが出次第ご連絡いたします。
- ③月4回クラスとなっております。水曜日のみ3回クラスとなっております。(第三水曜日が休館日の為)
- ④登録クラスを欠席された場合、1回のみ振替が可能です。その際は同料金でのクラスを受講してください。
例)火曜20:10からのZUMBAに登録
↓
同料金のクラスに振替可能