

スタジオプログラム内容

宇和島市介護予防事業 受託施設
 FITNESS CLUB

 フィットネスクラブ・ヴィスター

【宇和島店】〒798-0024 愛媛県宇和島市伊吹町字イカリ石甲1083-1
 Tel. **0895-28-6140**
 ご利用時間 平日/10:00~22:00 土曜・日曜・祝祭日/10:00~17:00
 休 館 日 毎週水曜(お盆・年末年始・施設点検日)

【宇和店】〒797-0018 愛媛県西予市宇和町下松葉362-1
 Tel. **0894-62-4140**
※宇和店の休館日は毎週水曜日

種類	プログラム名	時間	レベル	内 容
疲労回復 リラックス	ストレッチ	15分~30分	★	全身の筋肉をほぐし、柔軟性の向上を目指しましょう。肩こり・腰痛でお悩みの方にオススメです。
	ストレッチ&ボール体操	45分	★	家庭でできる簡単なストレッチとボールを使った体操を紹介します。運動する前に体をほぐしましょう。 (宇和店のみ)
	青竹体操	20分	★	青竹を踏み足のツボを刺激することで、自然治癒力を高め血行促進を促します。初めての方でも安心です。
	はじめてヨガ	30分	★	これからヨガを始める方にオススメ。ゆったりとカラダをほぐしていきましょう。 (宇和島店のみ)
	ヨガ	60分	★	呼吸に合わせてカラダを動かし、柔軟性・筋持久力・平衡性を養い、心身のストレスを解消させましょう。 (宇和店のみ)
			★	呼吸に合わせてカラダを動かし、柔軟性・筋持久力・平衡性を養い、心身のストレスを解消させましょう。
	フロースタイル ヨガ	60分	★	呼吸・ポーズ・気の流れ(FLOW)を意識していくヨガです。初めての方でも安心です。 (宇和島店のみ)
ストレッチポール	15分・20分	★	ゆったりとポールを使って全身をほぐします。リラックス効果抜群です。	
		★		
心肺機能向上 脂肪燃焼	ハワイアンフラ	60分	★	フラの踊りで夢見る乙女にかえて心もカラダもリフレッシュ。
	ZUMBA GOLD®45 & ストレッチ	60分	★	フィットネス初心者・高齢者向けの簡単なZUMBA(ズンバ)です。無理なく運動しましょう。
	ZUMBA®45 & ストレッチ	60分	☆☆☆	ラテン系の音楽を中心に世界中の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスです。楽しみながら汗をかきましょう。
	スタート エアロ	45分	★	エアロビクスが初めての方にオススメです。スムーズにリズムとステップを合わせていくエアロビクスです。 (宇和店のみ)
	のびのびクス	45分	☆☆	普段使えてない体の隅々まで意識しながらのびのびと動かす(ほぐす)ことを目的としたエアロビクスです。 (宇和店のみ)
	ニコニコ エアロ	60分	☆☆☆	エアロビクスに慣れてきた方にオススメ。運動量を少しアップし様々な動きで楽しくカラダを動かしましょう。 (宇和店のみ)
	オリジナル エアロ	60分	☆☆☆	インストラクターお任せの内容で、様々な動きで楽しくカラダを動かし、楽しく汗をかきましょう。 (宇和島店のみ)
	パワフル エアロ	60分	☆☆☆☆	少しテンポの速いリズムでカラダを動かします。脂肪燃焼・体力向上を目的として様々な動きに挑戦しましょう。 (宇和店のみ)
	ステップ	30分	★	ステップ台を使い踏み台昇降で簡単なステップに挑戦。初めての方でも安心です。有酸素運動を無理なく行いましょう。
			☆☆	
ステップ45 & ストレッチ	60分	☆☆	様々なステップに挑戦。45分しっかりカラダを動かし汗をかきましょう。脂肪燃焼効果抜群です。 (宇和店のみ)	
シェイプアップ	ダンベル体操	30分	★	ダンベルを使って簡単な筋トレにチャレンジ！初めての方でも安心です。 (宇和島店のみ)
	ダンベル体操&ストレッチ	45分	★	ダンベルを使って簡単な筋トレにチャレンジ！初めての方でも安心です。 (宇和店のみ)
	ピラティス60	60分	☆☆☆	カラダの内側インナーマッスルを強化し、理想の体型にボディメイキングしていきましょう。骨盤矯正・歪み改善にも効果有り。
	ソフトサーキット45	45分	☆☆☆	有酸素運動と筋トレを組み合わせでシェイプアップをめざしましょう。脂肪燃焼効果抜群です。 (宇和店のみ)
	サーキット	45分	☆☆☆☆	ソフトサーキットに慣れた方にオススメです。脂肪燃焼・体力向上・筋力アップに効果的です。
☆☆☆☆☆			ソフトサーキットに慣れた方にオススメです。脂肪燃焼・体力向上・筋力アップに効果的です。	

 **入会したその日から楽しめるレッスンです。初めての方でも安心♪** 