











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	運動量	内容	
疲労回復 リラックス	ストレッチ	15分・20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。	
	ストレッチポール	15分・30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。	
	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)
	ヨガ&ボール体操	60分	 ☆	ゆったりと心地よい簡単なヨガの動きでカラダをほぐし、ストレッチポールでリラックスしましょう。	(宇和島店のみ)
	ヨガ	45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)	
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。	
	はじめてエアロ60	60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きましょう。	(宇和店のみ)
	オリジナル エアロ45(初級)	45分	 ☆	初めての方でも安心。インストラクターお任せの内容で、シンプル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。	(宇和店のみ)
	オリジナル エアロ60(初級)	60分	 ☆	初めての方でも安心。インストラクターお任せの内容で、シンプル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)
	オリジナル エアロ60	60分	☆☆☆	インストラクターお任せの内容で、リズムカル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)
	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。
45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。	
シェイプアップ	ダンベル ファイト	45分	☆☆	ダンベルを使って様々な筋トレに挑戦！全身の引締め！シェイプアップ効果抜群です。	(宇和店のみ)
	ダンベル ファイト&ストレッチ	45分	☆☆	ダンベルを使って様々な筋トレに挑戦！全身の引締め！シェイプアップ効果抜群です。	(宇和島店のみ)
	マッスル・コア	30分	 ☆	コア(体幹)を意識して簡単なトレーニングに挑戦。お腹周りの引締めにも効果あり。	(宇和島店のみ)
		45分	☆☆☆	コア(体幹)を意識して様々な種類のトレーニングに挑戦。お腹周り、全身の引締めにも効果あり。	
	ハイパー・コア	30分	☆☆☆	マッスルコアに慣れてきた方にオススメです！短時間で様々なトレーニングで全身を引き締めましょう。	(宇和島店のみ)
		45分	☆☆☆☆	脂肪燃焼・体力・心肺機能向上を目的とした、少しハードなレッスン！！自分の限界に挑戦！目指せ美ボディ！	(宇和店のみ)
	ピラティス	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・歪み改善にも効果あり。	
サーキット	60分	☆☆☆☆☆	有酸素運動と筋力トレーニングを合わせ、脂肪燃焼・体力向上を目指します。シェイプアップ効果抜群です。		

 **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♪** 