

別紙 施設利用に関する業務(教室従来開催リスト)

○エアロビクスプログラム

	教室名	内容等
1	はじめてエアロ	エアロビクスをこれから始める方向け
2	シェイプアップエアロ（簡単脂肪燃焼）	音楽に合わせた体幹トレーニング等
3	ステップ初級	音楽に合わせた踏み台昇降運動等
4	ベーシックエアロ	簡単なステップで効果的に体力を高める
5	ボディシェイプ	ローインパクト中心のエアロビクス
6	ステップアップエアロ&筋力コンディショニング	初級クラスに慣れた方向け
7	コンビネーションエアロ	エアロビクスに慣れ全身をしっかり動かしたい方向け
8	ローインパクト	エアロビクスの動きに慣れてきた方や基礎体力もついてきた方向け
9	ハイローエアロ	ローインパクトの動きにジョギング、ジャンプの要素を取り入れ、脂肪を燃焼
10	ジョギングエアロ	ジョギング・ジャンプなどの動きが中心

○健康プログラム

	教室名	内容等
1	朝の体操	日替わりで行うショートプログラム
2	ポールストレッチ	ストレッチポールを使い、背骨のゆがみをほぐす
3	腰痛体操	腰痛が解消できるようはじめての方向け
4	からだリフレッシュ	ストレッチを中心に自分でからだをリフレッシュさせる
5	健康いきいきエクササイズ	椅子に座って行い、全身をくまなく使ってゆるめる

6	らくらく骨盤体操	バランスボールに座って身体を動かし、マットの上で骨盤を意識した体操を行う
7	マットでゆるトレ	いろいろな動きを取り入れ、バランス力・記憶力・集中力を鍛える
8	カラダほぐすストレッチ	体の歪みや凝りなどを、ストレッチや機能改善体操で体全体をほぐす
9	ヨガ（リフレッシュヨガ）	呼吸法とポーズにより、心と身体のバランスを整える
10	ピラティス	姿勢を整え美しいボディラインを目指す
11	ボディコンディショニング	筋力強化し、おなか周りを引き締め柔軟性を高める
12	ボール	バランスボールを使って、様々な動きをする
13	バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた全身運動