◆今月の予約開始日は11月27日（金）から先着順です。

予約について

予約開始日の正午（12時）から直接来室でのお申し込みにて予約受付開始となります。
予約の際はトレーニング室を利用し、**電話予約・予約のみの来室及び正午以前の予約受付は不可**とします。

	プログラム名	定員	運動強度				内容
燃焼系	エアロシェイプ	14	★	★	★	★	音楽に合わせてエアロビクスを行います♪ 効率よく、脂肪を燃焼させましょう！！
	楽やせ！ ひきしめシェイプ	14	★	★			道具を使わず、自重で行うトレーニングを紹介します！ 一緒に美しい身体をつくりましょう！
	30分で脂肪燃焼 エクササイズ	10	★	★	★		筋トレと有酸素を繰り返し行います。 短時間でも脂肪燃焼効果が期待できるプログラムです。
	ステップ	10	★	★	★	★	ステップ台の上り下りをリズミカルに全身を使って行います。 音楽に合わせて、楽しく汗を流しましょう♪
	Let's Dance♪♪	18	★	★	★		音楽に合わせて楽しく踊って、運動不足解消♪ 難しくないので初心者の方でも参加できます！
	hit燃焼 エクササイズ	8	★	★	★		ボクシングの基礎トレーニングを行います！ パンチを打ってストレス解消&脂肪燃焼しましょう◎
	美脚エクササイズ	14	★	★			下半身の筋トレを行います。 美脚を目指しながら脂肪燃焼もできるメニューです♪
体幹系	骨格矯正 エクササイズ	12	★				体の内側を刺激して、骨盤矯正やインナーマッスルを鍛えます！ 基礎代謝をUPさせ〝痩せやすいカラダ〟をつくりましょう♪
	キネシス	4	★	★			キネシスを使って筋力・バランス・柔軟性を総合的に高めます！ 体力レベルに応じて負荷を調節することができます。
	お腹スリム コアトレーニング	14	★	★	★	★	小さな筋肉から大きな筋肉まで体幹部を中心に鍛えます。 眠っている筋肉を起こして目指せメリハリボディー！
	姿勢改善 バランスボール	8	★	★	★		バランスボールを使ったプログラムです。体力のない方もOK。 骨盤周辺の筋肉を鍛え、ゆがみを改善、体を引き締めましょう！
	Let's workout！！	15	★	★			音楽に合わせて筋力アップ！ 軽快なリズムに合わせて楽しみながら筋トレしましょう！
柔軟性	かんたん ホームストレッチ	14	★				肩こり・腰痛でお悩みの方、簡単にできるストレッチを知りたい方に オススメです！道具を使用したストレッチ方法も紹介します！
	血流改善 ボディメンテ	15	★				身体と心の緊張をとりのぞき、ついでに頭もリフレッシュ♪♪ 初めての方でもご参加いただけます。

・各メニュー30分間のプログラムです。
・トレーニング室で行うプログラムは、4名もしくは6名で行います。
・都合により、一部プログラムを変更する場合がございます。予めご了承ください。
・問い合わせ先：福島トヨタクラウンアリーナ（国体記念体育館）トレーニング室　024-539-5500