

# ◆今月の予約開始日は5月28日(水)から先着順です。

予約について  
 予約日の朝9時から直接お申し込みの方優先です。  
 予約の際はトレーニング室を利用し、**電話での予約・予約のみの来室は不可**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            | 10 | ★    | ★ | ★ | ★ | 音楽に合わせてエアロビクスを行います♪<br>効率よく、脂肪を燃焼させましょう！！                        |
|     | 美脚エクササイズ           | 10 | ★    | ★ | ★ |   | 下半身の筋トレを行います。<br>美脚を目指しながら脂肪燃焼もできるメニューです♪                        |
|     | 楽やせ！<br>ひきしめシェイプ   | 10 | ★    | ★ |   |   | 道具を使わず、自重で行うトレーニングを紹介しします！<br>一緒に美しい身体をつくりましょう！                  |
|     | 30分で脂肪燃焼<br>エクササイズ | 8  | ★    | ★ | ★ |   | 筋トレと有酸素を繰り返し行います。<br>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ムカルに全身を使って行います。<br>音楽に合わせて、楽しく汗を流しましょう♪             |
| 体幹系 | 骨格矯正<br>エクササイズ     | 10 | ★    | ★ |   |   | 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！<br>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！<br>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<br>コアトレーニング  | 10 | ★    | ★ | ★ | ★ | 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。<br>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<br>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。<br>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！   |
| 柔軟性 | かんたん<br>ホームストレッチ   | 10 | ★    |   |   |   | 肩こり・腰痛でお悩みも方、簡単にできるストレッチを知りたい方に<br>オススメです！道具を使用したストレッチ方法も紹介しします！ |
|     | 血流改善<br>ボディメンテ     | 10 | ★    |   |   |   | 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♪♪<br>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、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