

教室名	時間	強度	難度	内容
簡単エアロ&ストレッチ	60分	★★	☆☆	前半はエアロビクスの基本動作の習得、後半はストレッチを行います。
かんたんステップ	60分	★★	☆☆	ステップの基本動作で昇降運動を行います。
リフレッシュエアロ	45分	★★	☆☆	エアロビクスの簡単なステップで軽快に動いていくクラスです。
ラテンエアロ	60分	★★★	☆☆☆	ラテンダンスの動きを取り入れたエアロビクスクラスです。ラテンの音楽に合わせて脂肪燃焼・スタミナUP・体幹部強化を行います。
コンビネーションエアロ	60分	★★	☆☆☆	簡単な動きから少しずつ難度を上げていきエアロビクスのコンビネーションを楽しみます。中上級者向けクラスです。
肩こり・腰痛ケアEX	60分	★	☆	肩こり・腰痛の改善、予防を行っていきます。
自力整体	50分 60分	★	☆	身体の凝りや歪みを取り、自然治癒力を高め、リラックスを行う整体法のクラスです。
コンディショニング	60分	★	☆	身体の歪みの改善、予防を目指します。
ストレッチポール	30分	★	☆	ストレッチポールを使って柔軟性を高め、動きやすいカラダをつくりまします。
ボディバランスストレッチ	50分	★	☆	様々なストレッチ動作や指圧・マッサージを行うことで自身でカラダを調整するトータルボディワークです。
KICK OUT	60分	★★★	☆☆	音楽に合わせて格闘技の動きを行います。脂肪燃焼、ストレス発散をしていきます。
HIP HOP入門	60分	★	☆	ダンスミュージックに合わせてリズムをとって楽しく踊っていきます。
ZUMBA®	60分	★★★	☆☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスです。リズムに合わせて多彩な動きを楽しみます。
ダンシングエアロ	60分	★★★	☆☆☆	ダンス要素を取り入れた脂肪燃焼効果の高いエアロビクスです。楽しい音楽でスタイリッシュにカッコ良く踊りましょう!!
フラダンス	60分	★★	☆☆	楽しくゆっくりとステップを踏み、音楽に合わせて踊ります。
社交ダンスステップ	60分	★★	☆☆	タンゴ・ワルツ・ルンバ等の音楽に合わせて基本的なダンスステップを習得します。
クラシックバレエ	60分	★★	☆☆	バーを使用したストレッチやバレエの基本ステップなどを中心に行います。
ヨガ	60分	★~★★	☆~☆☆	アーサ(姿勢)、プラーナヤマ(呼吸法)といったヨガの基本から学びます。初級者から上級者まで楽しめるクラスで、姿勢改善・機能改善を目指していきます。
パワーヨガ	60分	★★★	☆☆	
すっきりピラティス	60分	★	☆	ピラティスよりストレッチを多く取り入れ、柔軟性を高めていきます。
ヨガ&ピラティス	60分	★	☆	ヨガとピラティスを融合させたクラスで、心と体のバランスを整えていきます。
ピラティス	60分	★	☆	呼吸法を活用しながら体幹のインナーマッスルをゆるやかに鍛え、美しいボディラインを目指していきます。
ルーシーダットン	60分	★	☆	タイ式ヨガとも呼ばれ、独特の呼吸法を使い心身をリフレッシュしていきます。
太極拳	60分	★	☆	柔らかく優雅に円を描くような動きと呼吸を連動させて動きます。呼吸と体を一致させ、緊張と弛緩を繰り返すことで心と体をリラックスさせて、日常のストレスを開放していきます。
太極舞	60分	★	☆	太極拳・中国舞踊・伝統武術・陰陽五行などのエッセンスを取り入れたイカササイズです。曲の美しさや動きの面白さで心も癒されます。
リトモス(事前登録制)	60分	★★★	☆☆	HIPHOP・ラテン・JAZZなど様々なダンステイストを取り入れた楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。別途『リトモス会員登録』が必要です。

- ※ 強度はあくまでも目安です。感じ方には個人差があります。
- ※ 教室に参加するには教室会員となる必要があります。(2,550円/月+フリー利用チケットもしくは月間会員)
- ※ 教室会員になるには所定のお手続きおよび入会時事務手数料1,650円が必要です。
- ※ 教室会員を休会・退会するには所定のお手続きが必要です。
- ※ 体調の優れない場合は利用をお控えください。また、参加途中で気分が悪くなった際にはすぐにお申出ください。
- ※ その他、指導員、スタッフの指示に従ってご利用をお願いいたします。

豊能町立スポーツセンターシートス

指定管理者:TAC・日本管財共同事業体

☎072-738-1333 <http://www.toyono-ctos.jp>