

有酸素

プログラム名	内容
ベーシックステップ (第1・2火曜日)	ステップ台を利用し、ステップの基本からレベルを上げていきます。
ZUMBA (第3・4火曜日)	ラテン・ポップスなどの音楽に合わせて、楽しくダンスエクササイズを行います。
かんたんエアロビクス & マットエクササイズ	前半はエアロビクスで体をほぐし後半はマットでのエクササイズで筋力を整えます。
ZUNBA	ラテン・ポップスなどの音楽に合わせて、楽しくダンスエクササイズを行います。
ウォーキングエアロ	簡単なステップを組み合わせたり、繰り返したり、気持ちよく汗をかくことができます。
エンジョイエアロ	基本ステップから、徐々に変化をつけて脳トレしながら、エアロビクスを楽しみます。
アロハフラ (第2・4)	ウォーミングアップ、基本ステップを行い、曲に合わせた振りを習い楽しく踊ります。
元気ステップ	ステップ台を利用し音楽にのりながら元気よく昇降運動を行います。足腰の筋力に効果的です。
シェイプサーキット	脂肪燃焼、スタミナアップしたい方や、ストレス発散したい方にオススメのプログラムになります。