



PROGRAM GUIDE プログラムガイド

2023年4月～
フィッツスポーツクラブ
竜王店

初心者の方でも体力に不安な方でも安心のプログラム

場所	レッスン名	消費カロリー目安	時間	内容
スタジオ	初級エアロ・エンジョイエアロ	280kcal	60 ・ 30	ゆっくりな曲で簡単なステップとコンビネーションを楽しむクラス。
	中級エアロ	350kcal	45	やさしく簡単なステップとコンビネーションを楽しむクラス。
	青竹ピクス	150kcal	60	緩やかな歩行動作で青竹を使い足のツボを刺激して全身の血行を良くするクラス。
	ヨガ・ストレッチヨガ	150kcal	45	身体を健康的な状態にする呼吸を意識し、無理なく楽しい運動習慣を身につけましょう。
	コアエクササイズ	160kcal	60	ボールやチューブを使用し、バランス感覚や、体幹を意識し体を作っていきます。
	ピラティス ピラティス&ストレッチボール	150kcal	45	ストレッチボールなどを使用し、コア(体幹部)の筋肉を強化します。 筋力向上と姿勢やバランスを整える効果あり！
	フラダンス・入門フラダンス	180kcal	45	優雅でスムーズな動きをハワイアン音楽に合わせて行うクラス。初心者でもOK！

内容はかんたんですが少し体力が必要なプログラム

場所	レッスン名	消費カロリー目安	時間	内容
スタジオ	ヒップホップ入門 エンジョイヒップホップ	280kcal	30	さまざまなステップと振りを楽しみながら脂肪燃焼・持久力の向上に効果的なクラス。
	かんたんパワー&シェイプ	300kcal	45	ステップ台とバーベルを使ったプログラム。 自分の可能な重さでシェイプ！ 最後のストレッチが気持ちいいです。
	ダンベル体操	300kcal	60	脂肪燃焼や健康増進に効果的。筋肉を活性化させ体を若返りさせるクラス。
	BBC (ビューティーボディーサーキット)	225kcal	30	有酸素運動と筋カトレーニングを交互に行う、究極のダイエットプログラム！ たった30分でお手軽！
	パワー&シェイプ	350kcal	30	ステップ台とバーベルを使ったプログラム。 シェイプアップ効果も抜群！ 少しハード！

水泳が上手になりたい方のためのプログラム

場所	レッスン名	消費カロリー目安	時間	内容
プール	初級スイミング らくらくスイミング	132kcal	40	水が怖い！顔が付けられない方でも大丈夫！ クロール・背泳ぎの基本をマスターするクラス。
	中級スイミング 中級スイミングα	300kcal	40・ 60	クロール・背泳ぎに加え、平泳ぎの習得、 バタフライの初歩にチャレンジするクラス。
	マスターズ	450kcal	60	登録制となります。4泳法をマスターする 中・上級クラス。
	かんたんアクアピクス	333kcal	45	水の抵抗や浮力を利用して様々な運動効果を発揮！ 楽しい振り付けと音楽でプールを彩ります。

※健康のためレッスン開始10分以降の参加は御遠慮下さい。

(ただし、プールプログラム・ダンベル体操・入門フラダンス・ヨガは除く)