



PROGRAM GUIDE プログラムガイド

2026年8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。
	健康体操	150kcal	60	健康の維持や増進、生活習慣病の予防などを目的に行います。
	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！
	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。

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	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。
	マッスル to ヘルス	250kcal	30	筋トレの基本姿勢を学びながら体を動かしていきます。部分的にしっかりやることで 効果バツグン！健康のために筋トレ♪筋トレ♪

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	300kcal	40	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。
	かんたんアクアビクス	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)

