

トレーニング室 サービスプログラムのご紹介

1回2時間 300円! 65歳以上ならシルバー割で 100円! 回数券なら更に 10~15%割引!



※祝日は全教室「休講」いたします。

「運動できる服装」「室内用シューズ」「タオル」「飲み物」などを、ご持参ください。

<p>月 ステップ 下半身を鍛えて痩せやすい身体へ</p> <p>月曜日 10:30~11:15</p> <p>ステップ台を使った有酸素運動を、音楽に合わせて楽しく行い、脂肪燃焼を促します。また、ステップ台を使った運動は、同時に足腰の筋肉を鍛えてくれるので、基礎代謝がUPし、痩せやすい身体へと導いてくれます♪</p> 	<p>月 ダンベルエクサ 筋トレやるならまずはここから♪</p> <p>月曜日 19:00~19:30</p> <p>1kgまたは2kgのダンベルを使った筋力トレーニングを行います。軽い負荷なので筋肉を太くするには向きませんが、高回数行うことにより、シェイプアップや疲れにくい身体づくりに役立ちます!</p> 	<p>火 ZUMBA ラテン系音楽とダンスが融合♪</p> <p>火曜日 10:30~11:15</p> <p>ZUMBA(ズンバ)の特徴は、速いリズムと遅いリズムの曲を組み合わせた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウト。コンセプトはパーティー!!!! 見様見真似で動けて楽しめる、初心者~上級者まで参加できるクラスです♪</p> 	<p>水 ボールフィットネス 初心者からのボールトレーニング</p> <p>水曜日 10:30~11:15</p> <p>初心者から参加できる、パランスボールを使ったトレーニングを楽しむ教室です。ボールの上での運動は、姿勢改善や身体のゆがみ改善に効果的です。また、簡単なステップでの有酸素運動を組み合わせているので、脂肪燃焼効果や下半身強化も期待できます。</p> 
<p>水 はじめてのヨガ 肩こり・腰痛の予防や姿勢改善に</p> <p>水曜日 14:00~14:45</p> <p>ヨガ初めての方、身体が硬い方でも参加できるように、簡単なポーズを中心に行います。まずは身体を伸ばすことから運動を始めましょう。肩こり、腰痛予防、姿勢改善が期待できます。</p> 	<p>水 たのしくサーキット たのしく全身運動、そして脂肪燃焼♪</p> <p>水曜日 20:15~20:45</p> <p>体力アップや脂肪燃焼等を目的として、ステップ台を使った有酸素運動と筋力運動を交互に行います。簡単な動きですので、初心者の方でも「たのしく」汗をかくことができます♪</p> 	<p>木 ZUMBA ラテン系音楽とダンスが融合♪</p> <p>木曜日 10:30~11:15</p> <p>ZUMBA(ズンバ)の特徴は、速いリズムと遅いリズムの曲を組み合わせた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウト。コンセプトはパーティー!!!! 見様見真似で動けて楽しめる、初心者~上級者まで参加できるクラスです♪</p> 	<p>木 ZUMBA みんな仲良く、楽しくZUMBA♪</p> <p>木曜日 19:30~20:15</p> <p>ZUMBA好き、集まれ~!!!! 皆さん本当に仲良しで、ZUMBAが初めての方でもすぐに馴染めて楽しめる、そんなクラスです♪ しっかり動いて、楽しく汗をかく、たくさん笑って、ハッピーになろう!!!!</p> 
<p>金 かんたんエアロ 身体を動かす楽しさを知ろう♪</p> <p>金曜日 10:30~11:15</p> <p>運動初心者の方や運動習慣がない方でも気軽に参加できる教室です。簡単なステップを段階に分けて練習するので、初めての方でもしっかり身体を動かせます。運動を習慣化して、体力を維持・向上し、健康な毎日を過ごしましょう♪</p> 	<p>土 Let'sサーキット サーキットから始めよう、健康生活!</p> <p>土曜日 10:30~11:15</p> <p>有酸素運動と筋力運動を交互に行うことで、脂肪燃焼を促し、基礎代謝をUPすることを目的とした教室です。個別に強度を調整できるので、運動初心者の方でも楽しく参加できます♪</p> 	<p>土 THE☆ストレッチ カラダも心もリラックスして気持ち良さUP♪</p> <p>土曜日 11:30~12:00</p> <p>柔軟性の向上やケガの予防を目的とした、初めての方でも出来る簡単なストレッチ教室です。リラックスした気分で参加していただけます。柔らかくなって、カラダも心もリラックス♪</p> 	<p>ラウンドフィットネスコーナー</p>  <p>ラウンドフィットネス®は、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行なうサーキットトレーニングです。1周5分で全身を鍛えることができます。健康づくりにぜひ活用してください。</p>

ゆめりあ 会員制(月謝制)教室のご紹介



↑↑↑

教室に参加すると、教室の前後あわせて2時間のトレーニング室利用が無料！(通常300円)

「運動できる服装」「室内用シューズ」「タオル」「飲み物」などを、ご持参ください。

※各教室のスケジュールは、ウェブ上の教室案内ページにあるカレンダーにてご確認ください。

<p>月 ヨガ ~姿勢・健康~</p> <p>姿勢改善をして、健康維持を目指しましょう！</p> <p>19:45~20:45 高校生以上 (25名) 月額 2,700円 (月3回)</p> <p>「身体を伸ばす」「姿勢を整える」「ボディを締める」を意識したヨガ教室です。「身体が硬い方」「これから運動を始めようとお考えの方」にオススメです♪姿勢改善をして、健康維持を目指しましょう！</p> 	<p>火 フィットネスフラ</p> <p>伝統的なフラの動きにフィットネス効果をプラス</p> <p>11:30~12:30 高校生以上 (20名) 月額 2,700円 (月3回)</p> <p>フラダンスのステップやハンドモーションを使った有酸素プログラムです。後半は腹筋プログラムとしてピラティスを導入しています。フラダンスのゆっくりとした音楽に身を任せて優雅に舞いながら、下肢・コアの筋力トレーニングにもなります。</p> 	<p>火 きっずJ-POPダンス</p> <p>はじめてのダンスレッスン♪</p> <p>17:00~17:45 年少~小学生 (15名) 月額 2,250円 (月3回)</p> <p>まずは「楽しい」としてもらえように、自由な動きをチャレンジして身体を動かしていくレッスンです。飛んだりねたり、音楽に触れ合いながら、楽しくダンスをします。</p> 	<p>水 HipHop</p> <p>色々なことにチャレンジできる人になろう！</p> <p>19:00~20:00 中学生以上 (25名) 月額 3,600円 (月4回)</p> <p>HipHopやR&Bなど、たくさんの音楽に触れながら、リズムトレーニングを中心に、自由な振り付けで楽しくダンスを踊ってもらうレッスンです。楽しく、時にきついことにチャレンジして、人間力も高めてもらいたいと思っています。</p> 
<p>木 バレエストレッチ</p> <p>しなやかで美しい身体づくりを、そして日常へ。</p> <p>11:30~12:30 高校生以上 (20名) 月額 3,600円 (月4回)</p> <p>床に座ったり寝たりして行うので、普段運動をしていない方でも無理なく動かすことができます。関節をカバーする筋肉をつける効果、肩こり・腰痛・坐骨神経痛の改善など、日常の疲労や痛みを軽減でき、多くの方が自分の身体の変化を実感されています。</p> 	<p>木 きっずチア I・II</p> <p>笑顔で元気に楽しく踊ろう！</p> <p>I (年少~小学生; 15名) 17:10~18:10 月額 2,400円 (月3回) II (小学生; 15名) 18:15~19:15</p> <p>笑顔と元気をモットーに、リズムに合わせてチームの皆で楽しく踊ります。リアスピリット(人を応援し、励ます気持ち)や協調性を養うことができ、また、フォーメーションを組むことで、自然に右脳を鍛えることができます。</p> 	<p>金 ひめトレ</p> <p>「ダラッと座り」していませんか？</p> <p>11:30~12:30 高校生以上 (10名) 月額 3,600円 (月4回)</p> <p>骨盤底筋群を鍛えることで、姿勢改善、お腹や背中への引き締め、スタイルアップに効果があります。また、体幹が安定するので、スポーツパフォーマンスの向上などにも効果が期待できます。</p> 	<p>金 きっずダンス (初級・中級・上級)</p> <p>ダンスを通じて、心身の成長をサポートします。</p> <p>初級(年少~小1; 15名) 16:30~17:15 2,250円(月3回) 中級(小2~小4; 15名) 16:30~17:15 2,400円(月3回) 上級(小5~小6; 20名) 18:25~19:25 2,400円(月3回)</p> <p>初級は、基礎を中心に楽しみながら♪ 中級は、練習も振り付けも少しづつレベルアップ！ 上級は、中級からさらにレベルアップし、お友達と振り付け作りにも挑戦！！ 子ども達の心身の成長のサポートを重視した指導に努めております。</p> 
<p>土 きっずバレエ</p> <p>豊かな表現力、集中力、協調性を身につけます。</p> <p>14:00~15:00 3~6歳 (10名) 月額 6,000円 (月4回)</p> <p>レッスンは、挨拶から始まります。挨拶は心を伝える大切な表現の一部です。柔軟性を高める運動をしたあと、音楽に合わせてバレエの基本の動きを学び、様々な動きに挑戦していきます。自分と向き合い、楽しく学びながら、希望や自信を培います。</p> 	<p>土 パワーヨガ</p> <p>柔軟性を高めながら、体幹を鍛える!!!!</p> <p>19:45~20:45 高校生以上 (15名) 月額 1,800円 (第2,4土曜日)</p> <p>ヨガの基本である「太陽礼拝」をベースに、吸う・吐くの呼吸と共に、流れるように様々なポーズを行います。後半は、ストレッチ系のポーズで身体をほぐし、癒します。</p> 	<p>👉 無料体験できます♪ 月謝制教室では、各教室で1回ずつ、無料体験をすることができます。無料体験を希望される方は、1階事務室にて参加受付をしてください。 ※ 参加受付は、教室開始時刻の2時間前から1階事務室にて行います。</p> <p>👉 単回参加も受け付けています！ 定員に達していない教室に限り、単回参加も受け付けています。単回参加を希望される方は、1階事務室にて参加受付をしてください。 ※ 参加受付は、教室開始時刻の2時間前から1階事務室にて行います。 ※ 定員に達した時点で、単回参加の受付は終了いたします。 ※ 参加受付は先着順です。電話等での参加受付は出来ません。ご了承ください。</p>	

ゆめりあ 回数制教室のご紹介



1回 300~500円! ラウンドフィットネスコーナーも使えてお得! 最大3時間の運動ができる!

「運動できる服装」「室内用シューズ」「タオル」「飲み物」などを、ご持参ください。

※祝日は全教室「休講」いたします。

月 ゆがみ改善コンディショニング コン活!		火 ZUMBA		水 生活筋力向上®ゆっくりプログラム		木 ロコモ予防教室	
「骨」や「筋肉」はもちろん、「心」にもアプローチ		ラテン、パーティー、楽しくエクササイズ!		ゆっくだけど、実はキツイ!?		今から始めよう♪コツコツ「貯筋」	
11:30~12:30	1回 500円	19:45~20:45	1回 500円	11:30~12:30	1回 300円	14:00~15:00	1回 300円
<p>健康運動指導士による、健康運動指導士目線での、ゆがみ改善体操教室です。足、膝、骨盤、肩甲骨をメインターゲットとして、身体のお悩み解決をサポートします!今年からゆめりあで導入している「ピークアボディ」のフォローアップとしても、ぜひご参加ください♪</p>  <p>健康運動指導士証 ☆大臀筋☆ ☆ハムストリングス☆ 正しい姿勢 ゆめりあだより「カラダ美人になる方法」にて、メインアドバイザーを担当中!</p>		<p>ラテン系を中心とした世界中の音楽を楽しみながら、心肺機能向上、筋バランス調整、カロリー消費UPといったエクササイズを行います。パーティーのような雰囲気、初めての方もダンスが苦手な方も、全ての参加者が楽しくエクササイズできます♪</p> 		<p>シンコースポーツオリジナルのプログラムです。ゆっくりとした動作の中で日常生活に必要な筋肉をバランスよく鍛えています。動きはゆっくりでもしっかり筋肉を使っていますので、運動不足を解消したい方や一人では鍛え方が分からない方は、是非ご参加ください。</p> 		<p>国民病とも言われる、ロコモ(運動器症候群)は、早期からの運動で発症率を低下させることができます。ゆめりあでは、下肢筋力強化を中心としたサーキット運動と「おぎ、あーも体操」を教室に取り入れております。一人で運動が苦手な方は、是非ご参加ください。</p> 	

ゆめりあ 会員制(パッケージ)教室のご紹介



教室に参加すると、教室の前後あわせて2時間のトレーニング室利用が無料!(通常300円)

「運動できる服装」「室内用シューズ」「タオル」「飲み物」などを、ご持参ください。

土 ゆめりあマラソン教室							
走るをベースにした、エクササイズ始めます!							
平成29年11月4日(土)~平成30年3月17日(土)							
16:00~17:00	全10回 10,000円						
<p>牛津保健福祉センターアイル横の運動公園にて、基礎運動・補強運動・身体のケアの方法まで、充実の指導!雨天時は、ゆめりあにて補強運動をします。さらに、教室参加者には、ボディケアでおなじみ(?)の『ファイテンメタックスローション』を1本プレゼント♪</p> 							