

# 大分県立フェンシング場 都度プログラムクラス説明

クラス名	強度 ★★★	難易度 ★★★	担当	対象	曜日	時間	料金 (税込)	内容	
・シェイプステップ	★★	★★	伊津見	一般	月	12:00~12:45	550円	ステップのバリエーションを組み合わせた、ステップエクササイズを楽しむクラスです。	
			TOMO		金	12:45~13:30			
・腸&リンパ美人®エクササイズ	★	★	榎		月	13:00~13:45		ヨガ・ピラティス・フィットネスの要素を取り入れ、さらにセルフで腸&リンパマッサージを行うことで内臓にも働きかけるエクササイズです。	
・ウェーブリングヨーガ	★★	★★	榎		月	14:00~14:45		ウェーブストレッチリングを使用しながらヨガのポーズを行うクラスです。リングを使うことで身体の使い方、ポーズの効果がより体感しやすくなります。	
・朝のととのえるピラティス	★	★	芳井		水	10:00~10:45		日常生活を快適に過ごす身体作りを行うクラスです。身体の使い方のクセに気づき修正を行うことで、運動パフォーマンスの向上を目指します。	
・ボディバランス	★★	★★	原		水	11:00~12:00		550円	ヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチング、トレーニングを組み合わせて音楽に載せて行うエクササイズです。
			TOMO		金	11:30~12:30			
・ボディシェイプエクササイズ	★★	★★	原		水	12:15~13:00		簡単なダンスエクササイズと筋力トレーニングでウエストやヒップのシェイプアップを目指します。	
・ボクシングエクササイズ	★★	★★	三重野		木	10:00~10:45		ボクシングの動きを取り入れたエクササイズでシェイプアップやストレス解消に効果的です。	
・にこにこエアロ	★★	★★	三重野		木	11:00~11:45		初めての方でも楽しめるエアロビクスクラスです。笑顔を保って身体を動かし、運動する楽しさを感じることを目的としたクラスです。	
・いきいきコンディショニング	★	★	佐藤ま		木	12:30~13:15		脳体操やエアロビクス運動で頭と身体を動かし、チューブを利用して簡単な筋力トレーニングを行うことで、健康なカラダ作りを目指すクラスです。	
・シェイプエアロ	★★	★★	佐藤ま		木	13:30~14:15		膝や腰への負担を抑えた動きで構成し、脂肪燃焼を目的としたエアロビクスクラスです。	
・脳と身体の健康体操	★	★	工藤	金	14:00~15:00	楽しい音楽に合わせて、脳トレやエアロビクス運動を行うクラスです。			

※強度、難易度はあくまでも目安でございます。参加時のご参考にしてください。

サイクルショップコダマ大洲アリーナ・大分県立フェンシング場  
〒870-0908 大分市青葉町1-1 ☎097-551-1511