令和1年度

選べるフィットネススクール 参加者募集中!!

■仙台市中田温水プール　フィットネススクールレッスン紹介

フラダンス４５

「世界一美しい踊り」ともいわれているフラダンスを通して、踊りはもちろんのこと、ハワイの心も伝えていきます。初めての方にも安心してご参加いただけるプログラムです。

月曜日 10:15～11:00
月4回/3,240円(税込)

バランスコーディネーション４５

日常生活に必要な筋力トレーニングを中心に行い、怪我の予防と機能改善を目的としたプログラムです。運動初心者の方でも安心してご参加いただけます。

月曜日　11:15～12:00
月4回/3,240円(税込)

ソフトヨガ４５

無理なく簡単にできるヨガのプログラムです。簡単なヨガのポーズと深い呼吸で、カラダの外側から内側まで全身の筋肉をストレッチします。1日の疲れを癒しましょう。

月曜日　20:10～20:55
月4回/3,240円(税込)

ヨガ４５

ヨガのポーズを行いながら、心と身体をリラックスできるプログラムです。1日の疲れを解消し、心身ともに癒されたい方にお勧めです。心を潤しましょう。

月曜日　21:05～21:50
月4回/3,240円(税込)

はじめてヨガ４５

ヨガが初めてという方が対象のプログラムです。簡単なヨガのポーズを行いながら、心と身体を癒やしていきましょう。首や肩こりの緩和、股関節・骨盤のゆがみ解消等にも効果的です。

火曜日　10:15～11:00
月4回/3,240円(税込)

ボディメイクヨガ４５

ヨガのポーズを行いながら、より綺麗なカラダのラインを作ることを目的としたプログラムです。歪んだ骨盤を正しい位置に戻し、バランスの良い姿勢を維持できるという効果があります。

火曜日　11:15～12:00
月4回/3,240円(税込)

ZUMBA４５

とにかく楽しい！ラテンの音楽を取り入れたダンスエクササイズです。速いテンポのメレンゲ・レゲトン、スローなサルサなど、楽しんで踊っているうちにどんどんカロリーを消費できます。

火曜日　20:10～20:55
月4回/3,240円(税込)

ピラティス４５

身体と心のコントロールを基本的な要素としています。どれだけ正しく行うかという「質」を重視し、現状の身体が持っている能力を発揮しやすくするプログラムです。

火曜日　21:05～21:50
月4回/3,240円(税込)

カラダいきいき筋トレ入門４５

ダンベルやバーベルを使用した基本的な筋力トレーニングのフォームを、フォーム習得のパートと、音楽に合わせてトレーニングするパートに分けて実施します。アンチエイジングに効果的です。

水曜日　10:30～11:15
月3回/2,430円(税込)

腰痛予防ストレッチ３０

腰痛に関連が深い骨盤周辺・体幹部・下肢ストレッチやエクササイズをおこないます。筋肉の緊張をほぐし、可動域を広げることで、腰痛予防・改善をはかるプログラムです。

水曜日　11:30～12:00/21:00～21:30
月3回/1,620円(税込)

HEAT－HIIT２０

高強度の運動と休憩を、それぞれ30秒ずつ12セット繰り返すプログラムです。実質6分間の運動ですが、運動後24時間のカロリー消費は、ランニング1時間分に匹敵するといわれています。

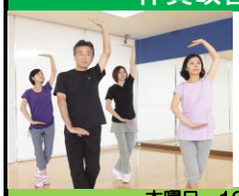
水曜日　20:00～20:20
月3回/1,620円(税込)

機能改善体幹トレーニング３０

ボディメイクの為のトレーニングはもちろんのこと、四肢と体幹の連動性を高めるトレーニングをすることで、バランス能力や姿勢、動きの質を高めるプログラムです。

水　20:25～20:55/金　11:15～11:45
月3回/1,620円(税込)/月4回/2,160円(税込)

体質改善気功４５



「丹田呼吸法」により自律神経を整え、心身の場Bランスを調整していくプログラムです。アンチエイジングやメタボ改善・免疫力向上なども期待できます。

木曜日　10:10～10:55
月4回/3,240円(税込)

カラダつくるうごく４５

より機能的なカラダを目指し、世界のトップアスリートが実践している科学的根拠に基づいたエクササイズで、全身の柔軟性や体幹の強化を行っていくプログラムです。

木曜日　11:10～11:55
月4回/3,240円(税込)

Group　Power４５

世界的なヒットチャートに合わせて、バーベルを使用しながら全身の筋力トレーニングを行うクラスです。筋力アップとシェイプアップを同時に目指せるプログラムです。

木曜日　20:00～20:45
月4回/4,320円(税込)

Group　Fight４５

ボクシングやムエタイなどの様々な格闘技の動きを、エキサイティングでハイクオリティな音楽に合わせて楽しむプログラムです。ストレスを解消しながら徹底的に体脂肪を燃焼しましょう。

木曜日　21:00～21:45
月4回/4,320円(税込)

ダンベル＆チューブ３０

運動に慣れていない方や、筋力トレーニングが初めてという方でも安心です。軽いダンベルとゴムチューブを使い、正しい筋力トレーニングのフォームを獲得しながら運動しましょう。

金曜日　10:30～11:00
月4回/2,160円(税込)

バレトン４５

ニューヨーク発の、バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせた、裸足で行うボディメイクエクササイズのクラスです。しなやかに動く強靭なカラダを手に入れましょう。

金曜日　20:15～21:00
月4回/3,240円(税込)

【仙台市中田温水プール】〒981-1103　仙台市太白区中田町字二軒橋14-30　Tel:022-306-5971