

# プログラム説明

令和7年10月現在

## 初心者向けプログラム

| プログラム名      | プログラム内容                             | 定員  | 強度                                                                                  | 難易度                                                                                 | 汗かき度                                                                                |
|-------------|-------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| エアロ(初級)     | シンプルな動きのエアロビクスです。                   | 35名 | ★                                                                                   |  |  |
| ステップ(初級)    | 「踏み台」を使って行うシンプルなエアロビクスです。           | 25名 | ★                                                                                   |  |  |
| 脂肪燃焼サーキット   | 簡単なステップ運動と筋トレを交互に繰り返す脂肪燃焼に効果的な運動です。 | 25名 | ★                                                                                   |  |  |
| ベーシックヨガ     | 引き締めや脂肪燃焼に効果的なヨガの基本クラスです!           | 30名 | ★★                                                                                  |  |  |
| 入門ヨガ        | 「日常の動作をより快適に!」をテーマに行うヨガクラスです。       | 30名 | ★                                                                                   |  |  |
| ピラティス       | 体幹を鍛えて正しい姿勢・しなやかな身体を作ります。           | 30名 | ★                                                                                   |  |  |
| トランポビクス     | 1人用トランポリンのバネを活かした身体に優しい運動です!        | 20名 | ★★                                                                                  |  |  |
| ひきしめEX      | 身体を引き締めたい方にオススメの筋トレレッスンです。          | 30名 | ★★                                                                                  |  |  |
| めざましストレッチ   | 準備運動にオススメな優しいストレッチです。               | 30名 |  |  |  |
| ラジオ体操&ストレッチ | ラジオ体操とストレッチがセットになったクラスです。           | 30名 |  |  |  |

## 汗かきプログラム

|                                                                                           |                               |     |      |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----|------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| エアロ(初中級)                                                                                  | ステップアップしたい方にオススメのエアロビクスです!    | 30名 | ★★   | ★                                                                                     |  |
| エアロ(中級)                                                                                   | 難しい振り付けが楽しめるエアロビクスです!         | 30名 | ★★   | ★★                                                                                    |  |
| ステップ(中級)                                                                                  | 様々なステップに挑戦!出来たときの達成感は格別です!    | 23名 | ★★   | ★★                                                                                    |  |
|  グルーヴ  | アメリカ発!誰でも楽しめて気分も高まるダンスフィットネス! | 35名 | ★★   |  |  |
|  ズンバ   | 世界185ヶ国で楽しまれているラテンダンスエクササイズ!  | 30名 | ★★   | ★★                                                                                    |  |
|  ファイドウ | シンプルかつダイナミックな格闘技エクササイズ!       | 30名 | ★★★★ | ★★                                                                                    |  |
| ファイティング                                                                                   | 【週替わり限定】パンチやキックで全身をシェイプアップ!   | 30名 | ★★   |  |  |

## 参加方法

トレーニングルームの利用者は、自由にプログラムにご参加頂けます。

参加希望の方はトレーニングルームにて受付名簿に記名をお願いします。  
(受付はプログラム開始1時間前より)

各プログラムは先着順となります。

お電話での受付やご本人様以外の記名はお断りしております。

※安全上、プログラムの途中参加はできません。



ご不明な点はお気軽にお問い合わせ下さい。

## ありそドーム

〒937-0066 魚津市北鬼江 2898-3  
TEL: 0765-23-9800  
E-mail: ariso@spo-uozu.com



ありそドーム

検索