

運動メニュー

おすすめプログラム

種目	特徴
アクアキックシェイプ	体に負担が少ない。特に関節などへの負担が少ないのでお年寄りの方でも気軽に参加できます。
姿勢調整クラブ	姿勢は健康の基本です。体の歪みを解消して健康的な生活へスタートしましょう。
健康ウォーキング	全国で大ブレイク中!!! 正しい歩き方の基本を学びましょう。各種こりの予防にもつながります。
肥満教室	減量の正しい方法と個人の体組成結果に基づいて指導します。リバウンドの来ない方法をお教えます。
太極拳45	太極拳の基礎から学ぶことができます。45分間たっぷり太極拳の楽しみが習得できるコースです。

ウエイトトレーニングメニュー

NO	種目	負荷	運動量	特徴
1	エアロバイク	40.0~60.0W	30分	TVを見たり音楽を聴きながら...
2	ステッパー	6~7レベル	20分	足の筋肉増強へ

オプション

アミノサプリ 発汗など失われやすいクエン酸やミネラルも補給ができます。 スポーツの最中などは是非どうぞ!!!	
アミノバリュー 【BCAA】の独自の働きに着目し、より楽しく、より継続的にカラダを動かす事をサポートするBCAA飲料です。	
ヴァーム 運動時のスタミナ維持や効率的なシェイプアップを求める方に運動前の飲用をお勧めします。	
Be.Quarter 健康的なダイエット法として大人気。爽やかなリンゴ味が、女性を中心に支持を集めています。	
カルシウムバーラー カルシウムの人への吸収性が高く、食生活で不足しがちなカルシウムを摂取するのに適します。	

マシントレーニングメニュー

部位	種目	負荷	運動量
上半身	チェストプレス	35.0~45.0Kg	10回×2セット
上半身	オーバヘッドプレス	35.0~45.0Kg	10回×2セット
上半身	アームフレクション	30.0~40.0Kg	15回×3セット
全体	ロータリートルソー	4.5~8.0Kg	10回×3セット
全体	トルソーフレクション	5.0~9.0Kg	10回×3セット
全体	トルソーリフター		20回×2セット
下半身	レッグプレス	40.0~50.0Kg	15回×2セット
下半身	レッグエクステンション	45.0~50.0Kg	15回×2セット
下半身	ヒップトレナー	25.0~30.0Kg	15回×2セット