

ストレッチ

ゆっくりとした動きで筋肉ゆるゆるプログラム。呼吸を意識することにより、よりリラックスすることが出来ます。

ヨガ

リラックス系プログラム。心身の緊張をほぐして、バランスを整えましょう。



ZUNBA®

ダンス系プログラム。スタジオプログラムといえばズバリZUNBA！ラテンのリズムでノリノリダンス！

ファイティング

格闘系プログラム。パンチ！キック！ストレス解消！ストレスなんかぶっ飛ばせ！！

リ楽サイズ

ストレッチの動きを中心としたリラックス系プログラム。あなたの心もほぐします。。。

ほぐさサイズ

肩こり・腰痛の方向けプログラム。一日の締めくりは輝らフィットでスッキリ！

ベーシックダンス

ちょっと大人のダンスプログラム。いろんなステップにチャレンジしましょう♪

かんたんエアロ

エアロビクスの入門編です。楽しく身体を動かしたい方に最適です♪

バランス

コンディショニング系プログラム。その肩こり、その腰痛、バランスが原因かも。。

ヨガピラティス

ヨガ(心身の調和)とピラティス(体幹エクササイズ)を組み合わせたプログラム。じんわりと汗をかきたい方にオススメです。

イストレ

イスを使ってできるカンタン体操です。体力に自信ない方でも安心してご参加いただけます。

親子ダンス

親子プログラム。子供たちに必要なリズム感を身につけることができます。パパママもぜひ一緒に♪



Studio Programmes

親子ストレッチ

親子プログラム。ボディコミュニケーションで楽しく体づくり！

親子でトライ

親子プログラム。飛んだり跳ねたり！子どもたちの成長に必要な動きをパパママと一緒に！

おなか凹ませ

ちょっとキツめの体幹トレーニングプログラム。お腹まわりをしっかりと鍛えて疲れにくい体づくりを！

スロトレ

ゆっくりとしたリズムでおこなう筋トレプログラム。脳と筋肉をつなげて、使える筋肉を増やしましょう！

スタジオプログラムラインナップ

※親子プログラムは小学生以下(幼稚園年長以上)を対象としております。

多彩なスタジオプログラム

みんなでやると楽しいね! みんなでやるとがんばれるね!
アクティブ系からリラックス系まで多彩なスタジオプログラムをご用意しています。シェイプアップやストレッチ、しなやかな体づくりが目指せるスタジオスペース。筋肉の緊張をほぐし、肩こり緩和や健康増進にお使いいただけます。

ご不明な点などございましたら、お電話(29-8830)までお問い合わせください。



利用登録者
募集中

中島村健康づくり交流センター

輝らフィット