

スタジオプログラム一覧

エアロビクス リズムフィットネス系

エアロ&フィットネス

有酸素運動と筋力アップを目的としたプログラムで効率よくカロリーを消費する運動となっています。ステップ台やポールなどを使って筋力アップも行ないます。

ベーシックエアロ

基本となるエアロビクスのステップを練習して様々なエアロビクスの教室へとつなげていきます。

JOYリズムPlus(JOYビート)

JOY SOUNDからアレンジしたヒット曲に楽しいダンステイストの動きを組み合わせたまった新しいエクササイズです。二つのキャラクターによりレベルに合った動きを選べます。

エアロ&シェイプ

初心者にもやさしい簡単なエアロビクスステップで心地の良い汗を流した後、基礎代謝をあげるための体幹トレーニングなどを行い引き締まった身体作りをします。

エアロビクス

音楽にあわせてダンス要素を取り入れ楽しみながら持久力をあげる事が出来ます。酸素を多く体内に取り込むので心肺機能や新陳代謝が高まり美肌効果も期待できます。

エアロ予習

『エアロ&シェイプ』のステップを予習します。

ZUNBA

ラテンのリズムで身体を動かして脂肪燃焼！ダンスのステップとフィットネスの動きを融合させたダンスエクササイズです。あまり複雑な動きがないので幅広い年齢の方々に楽しんで頂けます。

かんたんフランダース

軽く膝を曲げた状態からステップを踏み下半身の筋肉が鍛えられ、美しい姿勢が身につきます。腕を上げて行なう動作も多いため肩周りの筋肉もほぐれます。

北見市民温水プール

〒090-0020 北見市大通東8丁目1番
TEL 0157-57-6741 / FAX 0157-57-6754

指定管理者  株式会社スコーレ

ストレッチ コンディショニング系

癒しのヨーガ(JOYビート)

基本的なヨーガのポーズを集めたプログラムです。初歩的な坐法や呼吸法の解説も含まれヨーガについてわかりやすく基本的な指導も兼ねています。

リンバケアヨガ

リンバケアとヨガを組み合わせることでむくみ改善を目指します。続けることで筋肉と柔軟性がアップし老廃物が流れやすくなります。※イスに座って行ないます。

アロマヨガ

アロマを焚いた中でのヨーガになります。ヨーガにアロマテラピーが加わりリラクゼーション効果も高まって心身ともにリラックス出来ます。

ヨガ

呼吸とポーズを合わせて行うことで集中力が高まり穏やかで揺るぎない精神力へ、また身体が矯正され美しい姿勢へと整います。

ひめトレ

ストレッチポールを使った簡単なエクササイズです。日常生活の中で弛んだ骨盤を引き締め姿勢を整えます。肩こり、腰痛の予防、ウエストの引き締めにも効果的です。

ピラティス

インナーマッスルのトレーニングとストレッチを組み合わせた運動法です。心肺機能向上と背骨の柔軟性や強化をするためのエクササイズです。

アンチエイジングヨガ

ヨーガの運動で柔軟性を高めて調和のとれた身体本来の機能を向上させていくプログラムです。

ポールド・ブラ

主に手をしなやかに大きく動かして肩甲骨周りの筋肉を鍛えたりほぐしたりします。体幹を意識したスローな動きをすることでバランス力や身体のしなやかさが備わってきます。

美脚ヨガ

身体の土台となる脚に正しい筋肉をつけて引き締まった脚を作っていきます。ヨーガのゆったりとした呼吸法とポーズをとることで骨盤まわりが整い代謝アップにもなります。

ボディリフレッシュ(JOYビート)

曲のリズムに身をゆだねて「ほぐす」「いやす」「ととのえる」で、身体と心のリフレッシュ効果抜群のプログラムです。

ヨガ&ピラティス

リハビリトレーニングとして開発されたプログラムです。ストレッチを中心とした動きで身体の深部筋を強化し再調整・再教育するエクササイズです。

筋膜体操KAZE

筋肉を包む筋膜の硬さやコリを解消しコリや歪みを改善するリフレッシュエクササイズです。

からだほぐし(JOYビート)

関節を滑らかに動かしながら関節周りの筋肉の緊張を開放するプログラムです。ゆったりとした動きで関節にストレスを与えることなくほぐしていきます。

歪み改善

-halfポールやテニスボールを使い身体の歪みを整えていきます。肩や骨盤の歪み、猫背や反り腰などの改善のためのストレッチ運動です。

ストレッチポール

ストレッチポールを使うことにより外側の筋肉はゆるみ、内側の筋肉は刺激され、関節が正しい位置へと戻ります。背骨の並びが整い本来あるべき状態に戻してくれます。

筋力アップ 脂肪燃焼系

コンバット(JOYビート)

格闘エクササイズの動きを組み合わせたJOY BEATオリジナルの発散系プログラムです。

ステップエクササイズ(JOYビート)

音楽にあわせて踏み台を昇降するプログラムです。昇り降りなどシンプルな動きでありながら下肢をダイナミックに使用する運動効果の高いエクササイズです。

体幹トレーニング

体を支えるための筋力や筋バランスを鍛えるためのトレーニングです。体幹の機能を高めることで姿勢の安定や動作のスムーズさ、内臓機能向上につながります。

バレト

フィットネスとバレエ・ヨーガがそれぞれの一連の動作を作れる様につながり合わせて動き続ける有酸素運動です。全身の筋力バランス・柔軟性向上、脂肪燃焼も期待できます。

ボディメイキング

痩せることだけではなく美しい身体作りを目指すトレーニングです。筋力トレーニングと有酸素運動で身体の引き締めと脂肪燃焼をしていきます。

筋力アップ

ダンベルやステップ台などを使って効率よく筋力をつけていきます。注意点や説明を聞き、効果を実感しながらトレーニングできます。筋力を維持させることは健康の維持にもつながります。

川原式エクササイズ

パンチやキックなど格闘技の動きを取り入れた有酸素運動のプログラムです。キックで脚を上げる動作などは体幹が鍛えられヒップアップ効果も期待出来ます。