

★栃木県総合運動公園東エリア スタジオプログラム紹介

○筋力トレーニングプログラム

プログラム名	時間	強度	内容
かんたん筋トレ	30分	★☆☆☆	どなたでもご参加いただける低強度の筋力トレーニングクラスです。自体重の負荷を中心に大きな筋肉を効果的にトレーニングしていきましょう。
BFスタイル	30分	★★★★～★★★★☆	バーベルを使い脚、胸、背中を中心にしっかりとトレーニングを行なっていきます。脂肪燃焼、スタイルアップに効果的なクラスです。

○有酸素運動プログラム

プログラム名	時間	強度	内容
はじめてエアロビクス	30分	★☆☆☆	エアロビクスの基本動作を中心に、やさしく体を動かしていくクラスです。初めての方、体力に不安のある方でも安心してご参加いただけます。
初級エアロビクス	45分	★★☆☆	エアロビクスの基本動作を中心に、気持ちよく体を動かしていくクラスです。初めての方でも安心してご参加いただけます。
初級ステップ	45分	★★☆☆	筋力向上と持久力向上を目的とした昇降運動のクラスです。様々なバリエーションを楽しみながら心拍数を上げていきます。
中級エアロビクス	60分	★★★★☆	初級エアロビクスをベースに、難易度、運動強度を上げたクラスです。初級エアロビクスからステップアップしたい方にお勧めのクラスです。
BFクラッシュ	45分	★★★★～★★★★☆	音楽に合わせて、パンチやキックを繰り返す格闘技エクササイズです。脂肪燃焼、持久力向上、ストレス解消に効果的なクラスです。

○コンディショニングプログラム

プログラム名	時間	強度	内容
からだスキャンマッサージ	30分	★☆☆☆	コンディショニングボールを使って、様々なセルフマッサージを行っていくクラスです。カラダの疲れや、違和感をお持ちの方に特にお勧めなクラスです。
美温活	30分	★☆☆☆	理想の体温に近づける事を目的としたプログラムです。ツボ押しやリンパを流すことでカラダの内側から温めていくクラスです。白湯をお持ちいただくより効果的です。
バレトン	30分	★★☆☆	フィットネスとバレエ、そしてヨガを融合したプログラム。低インパクトでシンプルな動きで構成されており、どなたでも安心してご参加いただけます。
骨盤シェイプ	45分	★★☆☆	ウエストラインからお尻、骨盤周辺の筋肉をしっかりシェイプアップ。下半身の筋肉を中心に鍛えていくクラスです。産後の引き締めにもお勧めです。

○ヨガプログラム

プログラム名	時間	強度	内容
安眠ヨガ	45分	★☆☆☆	呼吸に動作が引き込まれるように、しっかりと力を抜きながらヨガポーズを行います。じっくりと安眠効果を高めていきます。
ヨガ	45分	★☆☆☆	深い呼吸に合わせて、ゆつりとポーズを行います。心身のリフレッシュと疲労回復にお勧めです。気持ち良くカラダを動かし、整えていくクラスです。
ハタヨガベーシック	45分	★★☆☆	呼吸と動作で心身のハタバランスを調節するヨガです。分かりやすく基本のポーズ一つづつ行っていきます。
Core Power Yoga	45分	★★☆☆	体幹を鍛えながらも柔軟性を高め、筋肉や関節の可動域を適切な範囲で動かしていきます。パフォーマンスアップや、怪我の予防に効果的なクラスです。
パワーヨガ	45分	★★★★☆	呼吸と動作を連動させながらパワフルに動いていくヨガです。筋力トレーニングの要素が多くポディーメイクにお勧めなクラスです。

○ダンスプログラム

プログラム名	時間	強度	内容
フラダンス	60分	★☆☆☆	骨盤を揺り動かすステップ、優美なハンドモーション、ココロを開放し優雅にハワイアン音楽にのせてカラダを動かしましょう。
ZUMBA	45分	★★☆☆	ラテン系の音楽を中心に、世界中のダンスを組み込んだ初心者からすべての方々が楽しめるクラスです。
ダンスエクササイズ	45分	★★☆☆	ダンスとエアロビクスを組み合わせた動きと、重りを使ったトレーニングを融合させたクラスです。カラダを引き締めながら脂肪燃焼をしていきます。

○お子様向けプログラム

プログラム名	時間	対象	内容
BF KID'sアスリートスクール	60分	4歳～未就学児 (15:30～16:30)	『走る』『跳ぶ』『投げる』などの基本的動作から、様々なツールを使った複合動作を通して、体性神経系の発達を促します。全てのスポーツに通じる身体の基礎を伸び盛りのこの時期に作ることを目的とした教室です。
		小学1年生～3年生 (17:00～18:00)	

○プールプログラム

プログラム名	時間	強度	内容
アクアビクス	45分	★☆☆☆	水の特性を利用した、水中で行うエアロビクスです。膝、腰に負担の少ない水中で楽しくシェイプアップしていくことを目的としたクラスです。
プログラム名	時間	対象	内容
子ども水泳教室	50分	年長～小学生(火・木)	火曜、木曜クラスは初心者から初級まで、水曜、金曜クラスは初級から中級までとなります。独自のカリキュラムに沿って行います。
		小学生(水・金)	
大人水泳教室	50分	中学生～一般(火)	火曜日、金曜クラスとに初心者から初級までとなります。独自のカリキュラムに沿って行います。
		一般(金)	