お気に入りのプログラムを見つけてもっと楽しもう！

有酸素運動系プログラム

ファイトアタック

本格的な格闘技動作を楽しく行うプログラムです。
音楽に合わせて動くのが苦手な方でもご参加いただけます。
パンチやキックの動作は、体幹部の強化や全身のシェイプアップに効果的です。
脂肪燃焼や日頃のストレス発散などにもおすすめです。

強★★★ 難 ★★★ 60分

FIT ZERO *NEW*

シンプルなエアロビクスと、格闘技の動き、そしてトレーニングを行うプログラムです。
音楽に合わせて、楽しく身体を動かしながら全身の筋肉を使うことで、有酸素運動や脂肪燃焼、柔軟性を高めることができ、後半のトレーニングパートでは体力アップやシェイプアップを目指すことができます。
最初は難しく感じても3ヶ月間同じ曲、振付なので、繰り返すことで慣れてきます。
初心者でも楽しくご参加いただけるプログラムです。

強 ★★ 難 ★★ 40分

初級ステップ

初めての方でも安心してご参加いただけます。
音楽に合わせてステップ台への基本的な昇降運動を繰り返し行いながら、楽しく身体を動かす有酸素運動で、脂肪燃焼や足腰強化に効果的です。
ステップ台の高さ調整も行えますので、ご自身の身体の状態に合わせながら少しずつレベルアップしていきましょう！
※慣れてきた方には【初中級ステップ】がおすすめです。

強 ★★ 難 ★★ 50分

初中級ステップ

動きの組み合わせを楽しみながら、音楽に合わせてステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のプログラムです。【初級ステップ】に慣れてきた方におすすめです。

強★★★ 難 ★★★ 60分

エアロ（50）

音楽に合わせながら全身運動を行うプログラムです。脂肪燃焼の効果があるので
ダイエット目的の方はもちろんのこと、全身持久力や心肺機能の向上効果もあるので
運動パフォーマンスが良くなります。
ご自身のペースでご参加いただけます。

強★★★ 難 ★★★ 50分

トレーニング系プログラム

ボール＆ボディコンディショニング *NEW*

ダンサー向けのトレーニングを多くの方に取り入れやすくアレンジしたプログラムです。最初に緩やかなストレッチで全身を動かしやすく整え、後半は直径20cmほどのスモールボールを使ったエクササイズを中心にインナーマッスルに働きかけ、体幹を強化し全身を引き締めながら、しなやかで美しい姿勢へと整えていきます。身体を鍛えたい方、運動不足が気になる方にもおすすめです。

強 ★ 難 ★★ 60分

ファンクショナルトレーニング *NEW*

「ファンクショナル」とは「機能的な」という意味で、人間が本来持っている機能を
引き出し、動きやすい身体をつくるトレーニングプログラムです。鍛えたい筋肉をできるだけ孤立させて行うウェイトトレーニングとは異なり、ファンクショナルトレーニングでは、より多くの筋を動員して連動させることをねらいとしています。
身体のバランスや連動性を鍛えるトレーニングであるため、運動初心者からアスリートまで幅広い層に有効なトレーニングです。

強 ★★ 難 ★ 60分

スモールボールピラティス

直径20cmほどのスモールボールの不安定さを活かし、効率よく、楽しくピラティスの
基礎を行います。普段意識しにくい筋肉をボールを使うことで意識し、身体を引き締め、
姿勢を整えていきます。ピラティスの呼吸に合わせてエクササイズを行います。
どなたでも安心してご参加できます。

強 ★ 難 ★★ 60分

ファンクショナルピラティス

身体の奥にあるインナーマッスルを刺激して、体幹部（胴部）の安定性を養うとともに
身体を引き締めることで姿勢を整えます。「ファンクショナル(機能的な)トレーニング」 を
合わせて行うことで強く美しく動きやすい身体を目指すプログラムです。
シンプルなポーズで構成され、3ヶ月間同じ動きを続けていきますので、どなたでも
安心して始めることができます。

強 ★ 難 ★★ 60分

ピラティス

体幹の中心部にあるコアマッスルを意識し、呼吸に合わせた動きをマットの上で行う
エクササイズです。関節の可動域、筋肉の柔軟性が高まり運動パフォーマンスの向上、
ケガの防止や身体の痛みの軽減、改善効果があります。

強 ★★ 難 ★★ 60分

ダンス系プログラム

ガールズHIPHOP *NEW*

女性らしいしなやかさと、HIPHOPならではの力強さを表現するプログラムです。
姿勢やアイソレーション（ダンスの基礎トレーニング）、リズムの取り方などの基礎から、

一つ一つ丁寧にレッスンを行うので、初心者の方も安心してご参加いただけます。
振り付けでは、女性らしい魅力を引き出す動きから、パワフルでかっこいいスタイルまで、幅広くチャレンジしていきます。

強 ★★ 難 ★★ 60分

初めてHIPHOP・初級HIPHOP

名称が変わりました

ダンスの習得だけでなく、ストレッチやダンスの基本的な動きから 柔軟性や体幹を中心にアプローチしていきます。 基礎からしっかりと進めていきますので、無理なく、健康的に汗をかくことができます。
音楽に合わせながら、身体づくりだけでなく、気持ちの変化も楽しみましょう。

強 ★★ 難 ★★ 60分

初めてジャズダンス

名称が変わりました

ミュージカルのステージダンスをもとに作られた、ジャズの躍動的なリズムに合わせて踊るダンスプログラムです。軽快に動いて気分爽快。
基礎からしっかり進めていきますので、お気軽にご参加ください。

強 ★ 難 ★★ 60分

成人バレエ（初級/初中級）

バレエを通じて美しい身体の動きを身につけるとともに、柔軟性の向上、 ケガ予防にも役立つ身体づくりを行えるプログラムです。 表現力を養い、身体の発達を促すとともに健全な精神の育成も目的としています。
※初心者の方は（初級）クラスにお申込みください。

強 ★★ 難 ★/★★ 60分

ダンスWAVE

ダンスミュージックを楽しみながら、簡単な振りやステップで身体を動かす有酸素プログラムです。本格的なダンスは苦手という方も確認しながら進めるので安心です。
とにかく音楽を楽しみましょう。お気軽にご参加ください。

強 ★★ 難 ★★ 40分

ZUMBA

ZUMBAとは、スペイン語で「どんちゃん騒ぎ、お祭り騒ぎ」という意味をもつ、ダンスフィットネスエクササイズです。 初めての方からご経験のある方まで、皆様一緒に楽しんでいただけます！ 音楽のリズムとテイストで、まるでパーティのように楽しんでいただくためにインストラクターはしゃべりません。
見よう見まねで、ラテンの音楽に合わせて身体を動かし一緒に楽しみましょう！

強★★★難 ★★★ 60分

リラックス・健康維持・調整系プログラム

三鷹体操

NEW　参加費無料　予約不要

三鷹体操は、三鷹開村100周年（1989年）を記念して、三鷹市体育指導委員協議会（現在の三鷹市スポーツ推進委員協議会）が作成しました。軽快なリズムに乗って、全身の筋肉をほぐし、体の感覚を呼び起こすのに最適でユニークな楽しい体操です。
インストラクターと一緒に、気持ちよく身体を動かしましょう。

強 ★ 難 ★ 5分

チェア・エクササイズ

中高年の方や運動習慣の無い方が気軽にご参加いただけるプログラムです。
椅子に座っての「ストレッチ」「リズム体操」「筋力トレーニング」「頭の体操」などを行います。座ったまま行うため、膝に体重をかけることなく運動できる膝に優しいプログラムです。

強 ★ 難 ★ 60分

スムースモーション

コアポールを使用して筋膜癒着を改善し、身体を動きやすい状態に整えたうえで、体幹部と四肢の連動を意識したアクティブトレーニングを行います。
身体の動きやすさを実感できるプログラムです。

強 ★ 難 ★★ 60分

簡単ストレッチ

座った状態や寝ながら、全身のストレッチを行い、柔軟性を高めるプログラムです。
日常生活での怪我予防や運動のパフォーマンス向上にぜひご利用ください。
運動が久しぶりの方でも安心してご参加いただけます。

強 ★ 難 ★ 40分

骨盤調整ストレッチ

NEW

骨盤を中心に、骨の位置を正しい場所に戻せるようなストレッチと筋力トレーニングを行います。骨の位置がズレると太ってしまったり、身体のトラブルの原因にもなります。
日々の生活でズレてしまう骨をセルフケアで戻せるようにします。
膝や腰の痛みの改善も期待できます。

強 ★ 難 ★★ 60分

腰痛・膝痛　予防体操

簡単な体操で血行を良くし、腰痛・膝痛を予防・改善していきましょう。
特に、普段運動不足を感じている方におすすめです。

強 ★ 難 ★ 50分

健康体操

60歳以上優先

様々な方法で適度に身体を動かしていきます。 膝、腰まわりの筋肉をしっかりと鍛え、転倒しにくい身体づくりを目指しましょう。 体力に自信のない方、中高年の方、どうぞご参加ください。 楽しく、無理なく、運動習慣を身につけましょう！

強 ★ 難 ★ 60分

元気づくり運動講座

60歳以上

椅子に座りながら行う体操や簡単なエクササイズで、柔軟性・筋力・体力の向上を 図ります。
また、みんなで楽しく「脳トレ」を行って脳を活性化し、 健康寿命を伸ばしましょう！

強 ★ 難 ★ 50分･90分

素足deスッキリ健康体操

土俵の土や砂の感触を楽しみながら足裏から健康づくりをしていきます。
俵を青竹の代わりに使用することで、脳の活性化・自律神経機能向上・冷え性改善が期待できます。ストレッチや足踏み運動などシンプルな動作やリズムで身体を 動かしますので、初めての方も安心してご参加いただけます。
※立位でのプログラムでも、体調により座位（椅子）での参加や、土の上で行えない方はフローリングでの実施も可能です。
※男女関係なく、土俵の上での参加が可能です。

強 ★ 難 ★ 60分

骨格リセット

骨格にフォーカスし、身体の土台となる骨格構造を立て直します。
呼吸は意識せずに身体をねじる・丸めるなどの動きで骨を正しい位置に戻します。
地球の重力を味方に、機能的で美しいボディを手に入れましょう！

強　★　難　★　50分

オリエンタル系プログラム

フィットネス養生気功

中国伝統の健康法である養生気功を用いた体操です。立位で行うゆったりとした全身運動で柔軟性の向上や血行促進など、身体の機能向上が気になる方におすすめのプログラムです。
体調に合わせて椅子の利用も可能です。年齢を問わず幅広くご参加いただけます。

強　★　難　★　50分

初めてヨガ

【呼吸】に意識を向けることを大切にしながら、シンプルなポーズを行っていきます。
身体の中から健康になりたい方におすすめのプログラムです。
柔軟性よりもリラックスを重視し、ご自身のための心地良い時間を過ごしましょう！
※10段階中、レベル1～４程度の目安となります。

強　★　難　★　60分

ヨガ初級

シンプルなポーズで身体を調整していくプログラムです。
緊張をほぐしてから丁寧に動いていくことで身体の張りを和らげ心の安定に導きます。
初心者や身体の硬い方にもおすすめするプログラムです。
ご自身のセルフケアにも取り入れていただけます。
※10段階中、レベル2～6程度の目安となります。

強　★　難　★　60分

ヨガ中級

世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジされたシンプルなポーズで心と身体の気を調和させ、全身をリフレッシュしていきます。
シンプルなポーズを中心に新しいポーズにも挑戦していくプログラムです。
少しずつレベルアップを図っていきますので、ヨガの経験がある方はぜひご参加ください。
※10段階中、レベル3～7程度の目安となります。

強　★　難　★★　60分

フィールヨガ

ご自身の快適なポイント（フィールポイント）を探すことで、ヨガの効果を実感できる内容で構成されています。比較的簡単に取り組めるアーサナ（ポーズ）で どなたでも安心してご参加いただけます。

強　★　難　★　50分

ワークアウトヨガ

伝統的な東洋の健康法ヨガのポーズを繰り返しながら、自分の体重を使って 筋力トレーニングを行うプログラムです。
ヨガのポーズや呼吸法を通じて身体を本来の 状態へと調整するのと同時に、
連続したポーズで筋力や柔軟性を高めることで ボディメイクを図ります。

強　★★　難　★★　60分

体よみがえる気功

首、肩こりの冷え・イライラ・不眠症の方におすすめです。簡単ストレッチと筋トレで身体の流れを良くし、深い呼吸で疲れにくい身体を手に入れましょう。
動く薬といわれる健身気功で心を休ませながら、ご一緒に楽しみましょう。
マットを使用したストレッチも行います。

強　★　難　★　60分

太極拳

２４式太極拳を楽しく学んでいくプログラムです。
繰り返し練習することで、血流が促進され、柔軟性・新陳代謝が向上します。
長く続けることで、変化する身体と頭を仲間と共に感じてみてください。
マットを使用したストレッチも行います。

強　★　難　★　60分

ワンコインプログラム

ワンコイン　K-POPダンス　NEW

人気のK-POPソングに合わせて、楽しく踊るプログラムです。
覚えやすく可愛らしい振り付けを中心に、リズムに乗りながら気軽にダンスを楽しめます。

強　★★　難　★★　30分　【予約の不要なワンコインプログラム】

ワンコイン　ビューティープロジェクト【くびれ】

ビューティプロジェクトでは、ひとつ先の健康と美を目指した身体づくりを新提案します。今期のテーマは「くびれ」です。ウエストラインを整えたい方、運動不足が気になる方 、健康美を手に入れたい方におススメです。

強　★　難　★　30分　【予約の不要なワンコインプログラム】

ワンコイン　骨盤底筋ケアヨガ　NEW

呼吸に合わせてゆっくり体を動かしながら、骨盤底筋を意識して整えていく優しいヨガクラスです。骨盤底筋を整えることで、姿勢や身体の安定をサポートし、お腹周りの引き締めにもつながります。毎日をより快適に過ごせる身体づくりを目指すプログラムです。

強　★　難　★　30分　【予約の不要なワンコインプログラム】

ワンコイン　柔軟性向上ストレッチ　NEW

日常動作や生活習慣などによって起こる、身体の緊張や硬さ、癖にアプローチし、
筋肉・関節を丁寧に整えながら柔軟性を高めていくストレッチプログラムです。
呼吸と身体の感覚に意識をむけることで可動域を広げ、しなやかで動きやすい身体へと導きます。

強　★　難　★　30分　【予約の不要なワンコインプログラム】

ワンコイン　エアロ30

音楽に合わせて楽しく身体を動かし、全身の筋肉を使うことで有酸素運動の効果を得ながら、
体力アップ・シェイプアップを目指し、疲れにくい身体を作ることを目的としています。
簡単な動きを中心に行いますので、エアロビクスが初めての方におすすめです。

強　★★　難　★★　30分　【予約の不要なワンコインプログラム】

ワンコイン　ボディメイクトレーニング

自分の体重を利用した筋力トレーニングを行い、それぞれにあった理想の身体づくりを目指します。一人で行うと休みがちになってしまうトレーニングも、インストラクターや仲間たちと一緒であれば乗り越えられます！これからトレーニングを始めようと 思っていた方、過去、トレーニングに挫折経験のある方！ぜひ一緒に頑張りましょう！

強　★★　難　★　30分　【予約の不要なワンコインプログラム】

ワンコイン　ダイエットサーキット

音楽に合わせて、有酸素運動と筋トレを交互に行うので、短時間での脂肪燃焼が期待できるプログラムです。動作はシンプルなので初めての方も安心してご参加できます！
シェイプアップしたい方や長時間の運動に抵抗がある方におすすめです。

強　★★　難　★★　30分　【予約の不要なワンコインプログラム】

ワンコイン　バランスボール

バランスボールを使用し、現在のボディバランスを確認することで、今後の機能改善を目的としたプログラムです。あえて不安定なボールの上で静止動作を行ったり、 筋力トレーニングをすることで身体の安定性を高め、姿勢・機能改善を目指す、
初めての方でもご参加いただけるプログラムです。

強　★★　難　★★　30分　【予約の不要なワンコインプログラム】