

★日環アリーナ栃木 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アクティブ	45分	★★☆☆	自体重とプレートを使い様々な動きの中で筋力トレーニングを行うクラスです。バランス感覚を向上させ、日常生活をより良くするファンクショナルトレーニングです。
BFバーベルEX	30・45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くクラスです。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キックボクシング	30・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ポールを使って、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。
ピラティス	30分	★☆☆☆	身体の芯（コア）を強化し、しなやかなボディラインをつくるプログラムです。
ウェーブリングストレッチ	30分	★☆☆☆	ウェーブリングという独特な形状の道具を使い、気持ち良く全身の姿勢改善を行うクラスです。
チェアバレエエクササイズ	45分	★☆☆☆	椅子に座って行うバレエの動作を取り入れた運動機能改善を目的としたエクササイズです。運動が苦手な方、ご高齢の方でも安心してご参加いただけます。楽しく踊って健康寿命を伸ばしましょう！
バレトン	45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ますので、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。
産後ボディーメイク	45分	★★☆☆	産後にゆるんでしまった全身の筋肉を引き締め、ボディーラインを整えていくクラスです。気になるお尻、お腹周りなどバランスよく引き締めていきましょう！

○ヨガプログラム

プログラム名	時間	強度	内 容
ソフトヨガ	45分	★☆☆☆	深い呼吸に合わせて、ゆっく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。
コアダイエットヨガ	45分	★★☆☆	体幹トレーニングを中心に、ヨガのポーズを行っていくクラスです。インナーマッスルを強化することで姿勢改善、腰痛予防に効果が期待できます。
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ボ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、優雅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。
サルセーション®	60分	★★☆☆	サルセーションとは、サルサダンスのクラスではなく、様々な国の様々なジャンルの曲をサルサソースのようにMIXし、機能的にカラダを動かしながら踊る、今話題のダンスプログラムです。

○お子様向けプログラム

プログラム名	時間	対象	内 容
BFアスリート スクール	60分	4歳～未就学児	『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	