

成人レッスン【スタジオ】のご案内 《運動強度表示：弱①⇄⑤強》

エアロビクスエクササイズ

エアロ30	②	エアロビクスの基本動作を習得できるクラス
フラダンス	②	ゆったりとしたリズムにのせて、身体に優しいフラダンスを楽しむクラス
ジャズエアロ	②	ジャズダンスの振り付けを楽しみながらマスターできるクラス
かんたんヒップホップ	③	ビートの効いた音楽でダンスを楽しめるクラス
バランスパンチ	③	ストレス解消に最適なボクササイズ入門クラス
スロー燃焼エアロ	③	有酸素トレーニングを活用し、身体で自由に表現することを目指すクラス
ズンバ	③	音楽を楽しみながら、思いっきり動けるプレコリオクラス
わくわくエアロ	④	楽しく動きながら、効率的に脂肪を燃焼させるクラス
エアロMAX	⑤	刺激的な動きのバリエーションとエアロの醍醐味を体感できるクラス

ステップエクササイズ

はじめてステップ	②	ステップの基本動作を習得できるクラス
ステップ	④	ステップ台を使って、楽しく汗を流せるクラス

コンディショニングエクササイズ

シェイプアップヨガ	①	自然な動きで筋肉を気持ちよく伸ばし、新陳代謝を高めるクラス
健康リンパストレッチ	①	テーマを決めて伸ばしたり引き締めたりする気持ちのいいクラス
健康ヨガ	①	しなやかで柔軟性のある体を作る筋力系ヨガのクラス
体幹ヨガ	①	ヨガの動作を取り入れながら体幹を鍛えるクラス
マットピラティス	②	ゆっくりとした呼吸で腹筋を引き締め身体全体のバランスを整えるクラス
ボールでダイエット	②	ボールを使って身体を引き締め、スタイル向上を目指すクラス
ストレッチフロー	④	ストレッチ効果・有酸素運動効果が得られる、流動的ストレッチのクラス

ショートピリオドエクササイズ

青竹ストレッチ	①	青竹踏みで軽い運動とストレッチのクラス
ストレッチ体操	①	水泳のウォーミングアップなど、今から運動を始める際に最適なクラス
ストレッチボール	①	身体の筋肉を緩めて姿勢改善を目指すストレッチクラス

レッスン開始15分以降の御参加につきましては、事故防止のためご遠慮いただきます。

成人レッスン【プール】のご案内

スイミングレッスン

クロール	午前中は初級・上級に分かれての指導、午後のレッスンは小人数のグループレッスンでキレイな泳ぎ作りと体力向上を目指すクラス クロール、背泳ぎは距離を増やして体力アップも図ります 平泳ぎ、バタフライは技術的な向上を優先します
背泳ぎ	
平泳ぎ	
バタフライ	
インターバル	運動と休憩を交互に取り入れ長距離を泳ぐ経験者向けクラス
スタイルチョイス	泳がれる種目をお客様に選んで頂き、一人ひとりの目標達成を目指すクラス

エクササイズレッスン

ウォーキング	水の中で浮力、抵抗に逆らい色々なバリエーションで歩くクラス
アクアピクス	音楽に合わせて大きく元気に身体を動かせるアクアクラス

食事×睡眠×運動+仲間=健康

楽しくエンジョイ★メルヘン!

安全・安心・丁寧な指導を致します。

私達メルヘンスタッフにお任せ下さい!



こころとからだのリフレッシュ

メルヘン

メルヘンスポーツ宮崎

☎0985-84-1616

宮崎市清武町加納乙129

営業時間 平 日 10:00~22:00

土 曜 10:00~21:30

日・祝日 10:00~18:30

<http://www.meru.co.jp>