

初めての方でも大丈夫。運動が心配な方、不安な方お問い合わせください

エアロビクス	45 分 60 分	音楽に合わせ体を動かす有酸素運動。初めての方は基本のステップから少しずつゆっくりと、なれてきた方はリズム変化やターンなど、色々なアレンジを楽しめます。脂肪燃焼や運動不足解消に効果的です。60 分クラスは腹筋等はいります。
踏み台 エアロビクス	45 分	ステップ台の昇降を取り入れたエアロビクス。昇降運動により消費カロリーが高く、脂肪燃焼に加え体力向上や心肺機能向上に効果的です。
脂肪燃焼 エアロビクス	60 分	様々なステップや格闘技のような動きを交えて全身を動かします。脂肪燃焼や体力向上、ストレス発散などに効果的です。シンプルな動きを基本としているので難しくありません。
ZUMBA ズンバ	60 分	ラテン音楽を中心に世界中のダンスを踊ります。ウェストの引き締めにも効果的。言われ、シェイプアップ効果も高いです。
ヨガ	60 分	深い呼吸と共に全身動かします。姿勢を支える筋力を使い全身の柔軟性を高めます。心身のリラックスにも効果的。身体の硬い方でも安心して参加できます。
美と健康のヨガ	60 分	身体の歪みや、骨格、筋肉のバランスを整える事により肩凝り、膝の痛み、腰痛、内臓の不調など改善されます。骨盤や背骨の周りをほぐし、悪い姿勢からの不調を改善し心と体を整えます。
バレトン	45 分	バレエの動きをベースに、フィットネス、バレエ、ヨガ構成されています。体力維持や転倒予防、ボケ防止、生活習慣病の改善などインストラクターの指導の下適切に運動を行います。裸足で行う事で足裏感覚を磨き、土台からバランスの良い身体を作り上げる事ができます。
50-60-70 歳代の 健康体操	60 分	体力維持や転倒予防、ボケ防止、生活習慣病の改善など楽しく優しく運動。体力に自信なくても初めての方でも安心してご参加ください。
リズム体操 & ストレッチ	60 分	アクティブに動く高齢者におススメ。音楽に合わせて気持ちよく汗をかくことができます。やさしい動きで体力向上、脂肪燃焼。
体感運動 & ストレッチ	60 分	姿勢改善や身体のバランス感覚、運動能力を向上し疲れにくい身体へ。激しい動きはなくやさしい内容です。

ヨガ・ピラティス・フィットネスレッスンインストラクター募集中。

レッスン参加の流れ

①レッスン時間までに YUZZ FITNESS へお越しください
※レッスン開始 5 分前までには準備できているように

②券売機で参加するレッスンチケットを購入する
お得な回数券もございます。

③ロッカーで支度をする
動きやすい服装、水分補給できるもの
レッスンによっては内履きをお持ちください。

④インストラクターがスタジオの準備ができたなら
お声掛けします。チケットを渡してスタジオに
入室してください。

⑤レッスンに参加する

- レッスン開始時刻を過ぎての
ご入場はご遠慮ください。
- 貴重品等は鍵付ロッカーをご利用ください
盗難等の責任は負いかねます。
- 体調や安全確認等自己責任のうえ
ご参加ください。
- 16 歳未満の方ご利用いただけません。
- ヨガ用のマットの貸し出しございます。
自分のヨガマットの持ち込みも可能です。



TEL 050-7114-7775

レッスン中などでお電話に出れない場合がございます。
留守番電話にご連絡先を入れてもらえれば折り返します。

日曜・祝日・第三水曜休館日

新潟県上越市土橋 2554 上越市市民プラザ 1 階