

# 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	音楽に合わせて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。
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。ウエストの引き締めにも効果的。1時間で1,000kcal消費するとも言われ、シェイプアップ効果も高いです。
ZUMBA STEP ズンバステップ	45分	ズンバの動きをベースにステップ台を使うことによりさらに楽しくさらにカロリーの消費を高めめます。昇降運動はヒップアップにも大変効果的です。
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、ヨガの3つのパートで構成されています。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	これも高齢者におススメ。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。
カントリー ラインダンス	60分	簡単な振付と一緒に踊るパートナーのいないダンスです。誰でも気軽に踊れる初心者向けクラスです。カントリーだけでなく様々な音楽にあわせて踊ります。楽しく、軽い運動を試してみたい方に最適です。ダンスが初めての方でも大丈夫です。

## 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がございます。  
自分のヨガマットの持ち込みも可能です。



TEL 050-5850-5512

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ば折り返します。

**第3水曜日・祝日休館日**

新潟県上越市土橋 1914-3 上越市市民プラザ 1階