

成人レッスン 【スタジオ】 のご案内

《 運動強度表示 : 弱 ① ⇄ ⑤ 強 》

☆ レッスン開始15分以降のご参加は、事故防止の為に遠慮いただきます ☆

エアロビクスエクササイズ

エアロ30・40	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、フラダンスを楽しむクラス
ダンスエアロ	②	ダンスの振付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
スロー燃焼エアロ	③	有酸素トレーニングを活用し、自由に表現することを目指すクラス
いきいき・わくわくエアロ	③	楽しく動きながら、効率的に脂肪を燃焼させるクラス
リトモス	④	楽しくツッパルで、ダメージなダンス系フィットネスのクラス
バランスパンチ	④	ストレッチ解消に最適なボクササイズのクラス
ズンバ	⑤	音楽を楽しみながら、思い切り動けるブルベリクラス
ストロングネイション	⑤	音楽に合わせて、筋力トレーニングや有酸素運動を行うクラス
エアロMAX	⑤	刺激的な動きのバーレ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	③	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

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良いクラス
ヨガ・健康ヨガ	②	しなやかで柔軟性のある身体を作るヨガのクラス
シェイプアップ・リフレッシュヨガ	②	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
ポール&ルーシーダットン	②	特殊のヨガで、体幹を鍛え身体のメンテナンスを目的とするクラス
マットピラティス	②	コアマッスを鍛え、姿勢や全身的なバランスの改善・強化を目指すクラス
ストレッチフロー	③	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	運動前の準備運動に最適なクラス
ストレッチポール	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

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 背泳ぎ 平泳ぎ バタフライ	午前中は初級・上級に分かれてのレッスン 午後は少人数のグループレッスンで きれいな泳ぎ作りと体力向上を目指すクラス
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	泳法を選択いただき、1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	水の特性を活かし、色々なバーレーションで歩くクラス
バレー	水中でバレーのラリーを楽しむクラス
アクアビクス	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

メルヘンスポーツ宮崎

宮崎市清武町加納乙129

Tel 0985-84-1616

営業時間 月～土 10:00～21:25

日・祝日 10:00～18:00

<https://meru.co.jp>



こころとからだのリフレッシュ
メルヘン