

YMCAでは1週間23エクササイズ以上を達成できるように 多彩な運動プログラムを行っています。例えば…

トレーニングジム 30分で3エクササイズ



トレッドミル

有酸素運動一番人気マシン！
傾斜をつけて運動量を増やす
ことができます。



クロストレーナー

床と足底が常に離れることが
ないので、衝撃がなく、足首・
膝・腰にやさしいマシンです。
起伏のある丘を歩くような感
覚です。



ショルダープレス

肩周辺の筋群を強化。肩こりを改善！



レッグエクステンション

体を支える太ももを効率よ
くエクササイズ！
筋量が増えて体の代謝を高
めます。

シットアップ

体幹部を鍛え、お腹を引き
しめめます。腰痛を予防し姿
勢が良くなります。



スタジオ プログラム 30分で3エクササイズ



エアロビクス

音楽に合わせて楽しく運動！
心肺機能・持久力が向上し代謝を高めて脂
肪燃焼を促します。



ヨガ

正しい呼吸法とポーズで血液循環が活発
になり気分爽快です。筋力トレーニングと
瞑想を入れたパワーヨガもあります。



バランスボール

バランスボールを使って弾む・転がる・支
えることで体幹部の筋力向上・バランス向
上の効果があります。

プール プログラム 16分で2エクササイズ



アクアビクス

水の抵抗・浮力などの特性を活かした
水中エアロ。姿勢改善や体力向上
に加え、骨盤内の血液循環を促進し
て代謝がアップします。

スイミング

重力から開放され、水の抵抗を感じ
ながら気持ちよくスイミング！ 初
めての方も大歓迎！ 入門クラスも
実施しています。



YMCAでこれらの運動を組み合わせると
1日6エクササイズは無理なく行えます。
週3回の運動で18エクササイズ+生活活
動を毎日1エクササイズすると7エクササ
イズ。合計25エクササイズとなり目標と
する身体活動量を達成できます。

さらに…

カウンセリング

専門スタッフがカウンセリングして皆さんの目
標・目的に合ったトレーニングメニューを提案し
ます。体成分測定器などを使って体の状態を正確
に把握し、適切なアドバイスができます。

