

レッスンプログラムのご紹介

初心者から上級者まで、すべての方にご満足頂けるプログラムを開催しています！新しいプログラムも続々登場！楽しみ方いろいろで大満足！

燃焼系プログラム	エアロビクス (60分)	初心者向けのやさしいエアロビクスです。どなたでも参加できる教室です。	📖
	ZUMBA (60分)	世界中の様々なジャンルのリズムやステップ取り入れています。ダンス系エクササイズです。	📖
	筋トレシェイプ (60分)	大きな筋肉を動かして痩せやすい身体をつくります。	
	パワーヨガ (60分)	しっかりと動きながら、柔軟性と筋力をつけていくヨガです。	📖
	完コピダンス (60分)	流行りの楽曲の振り付けを楽しくダンスするクラスです。	📖
コンディショニング	バランスボール (60分)	バランスボールを活用し筋トレ、ストレッチを行います。関節の可動域に不安をかかえる方にお勧め。お気軽にご参加ください。	📖
	ピラティス (60分)	初心者向けのやさしいピラティスです。	📖
	美ユティBodyWave&バランスコーディネーション (60分)	日常生活における様々な動作を効率よく行うための筋力トレーニングです。ウェーブバンドを使い美しい姿勢に導きます。	📖
	体幹トレーニング&ストレッチ (60分)	ストレッチや関節をほぐして骨格のゆがみを整えて体の軸となる部分を鍛えます。	📖
	太極舞 (60分)	中国の伝統武術、中国伝統舞踊を取り入れた中国風音楽に合わせて動くダンスエクササイズ。柔軟性、筋力UP、リラクゼーションにもおすすめ。老若男女問わず参加いただけます。	📖
	太極拳 (60分)	心と身体のバランスを整え筋力を向上させていきます。	📖
	ウェーブリング (60分)	ウェーブリングを使い、ほぐす、緩める、引き締めるをテーマに筋膜リリースしていきます。	📖
YOGA	ヨガ (60分)	月曜日 朝: ヨガのポーズ姿勢を維持しながら、筋力を高め、体のゆがみを整えます。 金曜日 朝: 幅広い年齢の方が安心して行えるヨガです。 金曜日 夜: どなたでもご参加いただけるヨガです。お気軽にご参加ください。	📖
	美ボディヨガ (60分)	初心者の方でも無理なく身体を動かしていきます。	📖
	めぐりヨガ (60分)	血流やリンパの流れをよくし、身体をすっきりさせます。	📖
フラダンス・ベリーダンス	アロハフラダンス (60分)	穏やかなハワイアンソングのリズムに合わせて体を動かします。フラの魅力を楽しみながらレッスンします。	📖
	ハワイアンフラ (60分)	ハワイアンの音楽によって、癒されながら楽しく踊ります。初心者大歓迎。	📖
	初めてのベリーダンス (60分)	ベリーダンスの基礎を楽しく練習します。	📖

POOL

スイム	水泳入門編 (60分)	対象: 泳げない方 泳げない方向けのやさしい水泳入門教室です。	📖
	シルバー水泳教室 (60分)	対象: 65歳以上の方 65歳以上の方を対象とし、健康・体力づくり・正しい泳法を習得していきます。	📖
	初心者 (60分)	水に潜る・浮くことから始め、水泳の基礎を習得していきます。	📖
	初級 (60分)	基礎の練習から行い、クロール・背泳ぎの習得をしていきます。	📖
	中級 (60分)	初級の練習から行い、平泳ぎの習得をしていきます。	
アカアフィットネス	上級 (60分)	中級の練習から行い、バタフライの習得をしていきます。	
	マスターズ (60分)	対象: 50m以上泳げる方 4泳法の泳力を向上させ、マスターズ大会出場を目指します。	
	水中ウォーキング (45分)	身体への負担が少ない水中で歩いて健康を維持しましょう。プール初心者にもおすすめです。	📖
リハビリ	水中健康運動 (45分)	対象: 中高齢者 中高齢者を対象とした将来介護を必要としないための水中運動です。	📖
	アクアビクス (45分)	有酸素運動での脂肪燃焼効果や体中の大筋群を高め最大限下でリズムカルに動かすことや身体への負担の少ない水中運動を行います。	📖
	シェイプアクア (45分)	水中でシェイプアップ！基本動作の組み合わせで歩いたり、音楽に合わせて体を動かします。初めての方や泳げない方でも安心です。	📖
	水中リハビリ運動 (60分)	対象: 一般成人・障害者(療育手帳・障害者手帳保持) 水のリラクゼーション効果や浮力を使い安全で効果的なリハビリ運動を提供します。	📖
キッズスクール	発達をうながす水中運動 (60分)	対象: 障害者(療育手帳・障害者手帳保持) 波や流水・滑り台など感覚統合に適したサンマリーンのプールを活用し、発達を促す水中ムーブメントの数々を提供します。	
	アダプテッド (60分)	対象: 障害者(療育手帳・障害者手帳保持) 波のプールや流水プール・滑り台など楽しいプールを使って、体力づくりや肥満解消をしながら4泳法の習得を目指します。	
	ZumbaKids (45分)	対象: 年少～小学1年生(3歳～小学1年生) 初めてでも安心！簡単なダンスでのびのびと無理なく上達♪	📖
キッズスクール	キッズダンス (60分)	対象: キッズクラス: 小学2年生～中学生 自分がかっこよくみせる歌詞にあった振り付け等、ダンスだけではなく魅せ方を学びます。	📖
	カワイイ体育教室 (60分)	対象: 幼児・小学生(1年生～4年生) 運動能力の基礎を楽しみながら育てていくクラスです。基本的な運動を通じてお子様の心と身体をコントロールする力(調整力)を身につけます。	📖
	スイミング (55分)	対象: 幼児・小学生・中学生 習い事ランキング1位の水泳教室！ 当施設のスイミングスクールでは、水泳技術はもちろんのこと、楽しみながら心身の健康を育成します。	📖

1期(4月～7月) 定期教室 参加者募集中！！

申込方法: ご来館にてのお申込み又はWEB・お電話にてご参加予約が可能です。ご来館にてお申込みされる場合は、受講料・印鑑をお持ちください。WEB/お電話でのお申込みされた場合は、教室参加時に受講料・印鑑をお持ちください。
※教室受講料の他に別途施設使用料が必要になります。
その他: 期間途中からのご参加の場合、残りの回数分の料金にてご参加いただけます。



長野市健康レクリエーションセンター
サンマリーンながの
☎ 026-221-5535

開館時間
全日/9:00～21:00
プール利用時間
夏季以外の平日 13:00～20:40
土日・祝日・夏季 9:00～20:40
トレーニング/浴槽施設利用時間
全日 9:00～21:00

〒381-0026 長野県長野市松岡2丁目26番7号
休館日 年中無休
公式Facebook
サンマリーンながの
検索

