

mimi fitness club Program Schedule 2020.9~

| カテゴリー | 場所 | プログラム | 内容 | 対象 | 目的 | 強度 | 時間 |
|-----------|------|--------------------------------------|--|-----------------------------|---|------|-------|
| 自重負荷 | スタジオ | ミニエクササイズライト (入門テクニカル) | 寝た状態の姿勢を中心にマシンや道具を使わず、自重(自分の体重を負荷にする)トレーニングのフォームを習得する入門クラスです。カラダの変化を感じる事間違いなし！初めてフィットネスクラブに通う方、初心者の方に最適なクラスです。 | 入門 | ・柔軟性アップ ・機能改善 ・減量 ・体力維持 | ★ | 20 |
| | スタジオ | ミニエクササイズ30 初級 | 「使えるカラダ」プログラム。安定した腹筋と骨盤帯のコントロールで基本の動作をベースに、3~4種目を組み合わせたミミオリジナルプログラムです。 | 初級~ | ・柔軟性アップ ・減量 ・ストレス解消 ・筋力アップ ・体カアップ | ★ | 30 |
| | スタジオ | マーシャルエクササイズ 30 | 格闘技の動きを取り入れた有酸素運動&筋力トレーニングのクラスです。骨盤の動きをしっかり学び、使う。ミミオリジナルプログラム！ | 初心者~ | ・機能改善 ・減量 ・ストレス解消 ・筋力アップ ・体カアップ | ★ | 30 |
| | スタジオ | コア(体幹)トレ20 | カラダの中心「体幹」は全身のコントロールをつかさどります。ストレッチとエクササイズでお腹まわりもスッキリ！ | 初心者~ | ・柔軟性アップ ・減量 ・機能改善 ・リフレッシュ | ★ | 20 |
| | スタジオ | はじめてステップ30・45 | ステップ台を利用し、簡単な昇降運動を行います。初めての方・運動の苦手な方でも無理なくゆっくりなペースで下半身の強化・スタミナの向上ができるプログラムです。 | 初心者~ | ・柔軟性アップ ・減量 ・ストレス解消 ・筋力アップ ・体カアップ | ★ | 30~45 |
| | スタジオ | ステップサーキット30 | ステップ台を利用し、シンプルなエアロビクス(有酸素運動)と筋力トレーニングを交互に行うクラスです。楽しく動きながらシェイプアップしましょう！！ | 初心者~ | ・柔軟性アップ ・減量 ・ストレス解消 ・筋力アップ ・体カアップ | ★★ | 30 |
| | スタジオ | チェアエクササイズ | 椅子に座ってエクササイズを行います。簡単なエクササイズばかりですので体力に不安がある方、足腰に不安のある方、どなたでもご参加いただけます。 | 初心者~ | ・柔軟性アップ ・ストレス解消 | ★ | 30 |
| | ジム | 骨盤メソッド | 「動くカラダ」プログラム。骨盤の動かし方を習得すると、腰痛・肩こりも楽になる！トレーニングにも役立つショートプログラムです。 | 初心者~ | ・機能改善 | ★ | 15 |
| | ジム | ストレッチポール | ストレッチポールを用いて筋膜リリース、ストレッチしを行ない、カラダをほぐし、整えるプログラムです。 | 初心者~ | ・機能改善 | ★ | 15 |
| ジム | チューブ | チューブを使った簡単エクササイズをご紹介します。ショートプログラムです。 | 初心者~ | ・筋力アップ ・ダイエット ・ストレス解消 | ★ | 15 | |
| コンディショニング | スタジオ | ピラティス30・45 | 姿勢矯正や腰痛改善、ヒップアップ効果や冷え症改善など、しなやかに怪我の少ないカラダ作りに最適なプログラムです。 | 初心者~ | ・柔軟性アップ ・ストレス解消 ・新しい趣味 | ★ | 30~45 |
| | スタジオ | 姿勢調整ウォーキング45 | 胸郭、骨盤の位置を正しく、姿勢を調整するウォーキングで身体の中から元気に！お出かけの時、ちょっと周りや差が出る歩き方のコツを紹介します。 | 初心者~ | ・柔軟性アップ ・減量 ・機能改善 ・リフレッシュ | ★ | 45 |
| | スタジオ | 骨盤ストレッチ45 | 腰まわりの筋肉を中心に全身をほぐし、健康で強くなやかな体幹を保つため、骨と筋の両方を整えていきます。 | 初心者~ | ・柔軟性アップ ・機能改善 ・パフォーマンスの向上 ・リフレッシュ | ★ | 45 |
| | スタジオ | ロコモ体操45 | 足腰の筋肉に衰えを感じていませんか？そんな方に最適なプログラムです。いつまでも自分の足で歩けるように！！ | 初心者~ | ・柔軟性アップ ・機能改善 ・パフォーマンスの向上 ・リフレッシュ | ★ | 45 |
| | スタジオ | Q-Ren骨盤エクササイズ45 | 自分自身の体における質(Quality)を高め、身体的ストレスを解放(Release)し、中立(Neutral)な状態を保つヨガ、整体、気功法、コアトレーニング等をベースにし身体機能向上のためのエクササイズです。 | 初心者~ | ・柔軟性アップ ・機能改善 ・パフォーマンスの向上 ・リフレッシュ | ★ | 45 |
| | プール | 水中健康 | 浮力・抵抗・水圧・水流など水の特性を活かし、水中体操やウォーキング、エクササイズなどを行うカラダにやさしいミミオリジナルプログラムです。 | 初心者~ | ・ストレス解消 ・機能改善 ・ダイエット | ★ | 45 |
| | プール | ウォーク&エクササイズ | 泳ぎに自信のない方でも大丈夫。水の力を使って、腰や膝に負担をかけずに水中体操やウォーキングを行えるプログラムです。 | 初心者~ | ・ストレス解消 ・機能改善 ・ダイエット | ★ | 30 |
| ヒーリング | スタジオ | ヨガ入門 | ヨガを初めて始める方に最適な入門プログラムです。カラダが硬くても、ゆったり行えるのでどなたでも安心してご参加いただけます。 | 入門~初心者 | ・柔軟性アップ ・ストレス解消 ・新しい趣味 | ★ | 45 |
| | スタジオ | ヨガ45 | ヨガの「ポーズ」、「呼吸法」、「瞑想」などを行い、心身のバランスが整えられます。 | 初心者~ | ・柔軟性アップ ・ストレス解消 ・新しい趣味 | ★ | 45 |
| | スタジオ | ヨガティス45 | 「動くカラダ」プログラム！ヨガ・骨盤のストレッチの要素を融合した、オリジナルヨガです。 | 初心者~ | ・柔軟性アップ ・ストレス解消 ・新しい趣味 | ★~★★ | 45 |
| | スタジオ | AROMA YOGA45 | ヨガ特有の呼吸法での癒しの時間に、アロマの香りをプラスして、リラクゼーション効果をさらに高めます。 | 初心者~ | ・柔軟性アップ ・ストレス解消 ・新しい趣味 | ★ | 45 |
| | スタジオ | リフレヨガ45 | カラダのなかに溜まった疲れやココロの中に溜まったストレスをリフレッシュ！終わった後の心地よさは抜群です。 | 初心者~ | ・柔軟性アップ ・ストレス解消 ・新しい趣味 | ★ | 45 |
| | スタジオ | エナジーヨガ45 | 流れるような動きと時間を体感しカラダの中からエナジーアップ！元気を出したい時にお薦めのヨガです。 | 初心者~ | ・柔軟性アップ ・ストレス解消 ・新しい趣味 | ★ | 45 |
| | スタジオ | タイ古式YOGA45 | カラダの温度を内側から上げ、血液循環を活発にして代謝アップや内臓の活性化などが期待できるヨガです。精神安定や癒しの効果、集中力アップなどにお薦めです。 | 初心者~ | ・柔軟性アップ ・ストレス解消 ・新しい趣味 | ★ | 45 |
| ファン | スタジオ | エンジョイ エアロ30 | 難しい動きはありません！楽しく汗をかきたい、初めてエアロビクスに参加されるかたも安心してご参加いただけます！！ | 初心者~ | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット | ★ | 30 |
| | スタジオ | エンジョイ エアロ45 | 音楽に合わせて、有酸素運動！簡単な動きの組み合わせなのでどなたでもご参加いただけます。 | 初心者~ | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット | ★~★★ | 45 |
| | スタジオ | ラテンエアロ30 | 陽気な南国の音楽に合わせて楽しく初級のエアロビクスダンスでシェイプアップしましょう！！ | 初心者~ | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット | ★ | 30 |
| | スタジオ | エアロサーキット45 | シンプルなエアロビクス(有酸素運動)と筋力トレーニングを交互に行うクラスです。楽しく動きながらシェイプアップしましょう！！ | 初心者~ | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット | ★★ | 45 |
| | スタジオ | ダンスエアロ45 | ダンステイストが入ったエアロビクスです。リズムを感じて曲線的な動作で、より全身を効果的に動かすことができます！！ | 初心者~ | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット | ★★ | 45 |
| | スタジオ | ZUMBAGOLD45 | ラテンダンスに、エアロビクスの要素を取り入れたダンスエクササイズ。初めての方でも楽しく簡単に踊れ気持ちよく汗がかけるプログラムです！！ | 初心者~ | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット | ★ | 45 |
| | スタジオ | DISCO WORLD45 | DISCO WORLDは70年代後半から80、90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズで、ディスコファンからディスコを知らない方にもグルーヴィなサウンドにのせながら自然に身体を動かし楽しくエクササイズ出来るプログラムです。 | 初心者~ | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット | ★ | 45 |
| | プール | アクア30 | 水の中で音楽に合わせて簡単な動きを練習しながら組み合わせっていくプログラムですので、どなたでもご参加いただけます。潜ることや顔を水につけることにはないので、泳げなくても大丈夫！ | 初心者~ | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット | ★~★★ | 30 |
| | プール | アクアダンス45 | 浮力と抵抗を上手に利用して効率良くシェイプアップ！音楽に合わせて様々な動きを取り入れるプログラムです。思い切り水中で動きたい！ストレス解消したい！そんな方にオススメです。 | 初心者~ | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット | ★★ | 45 |
| カルチャー | スタジオ | バレトン45 | フィットネス・バレエ・ヨガそれぞれの動作を含んだ一連の動作を流れるようにつなぎ合わせて動き続けるNY生まれの有酸素運動です。たっぷり汗をかいて、代謝アップを目指しましょう！ | 初心者~ | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット | ★ | 45 |
| | スタジオ | ジャズダンス45 | 楽しく汗をかきながらのダンスプログラムです。音楽で気分も上々！初めての方でもお気軽にご参加ください。 | 初心者~ | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット | ★ | 45 |
| | スタジオ | ダンスエクササイズ45 | ヒップホップダンスやジャズダンスをベースに、初心者の方でも音楽に合わせて体をおもっきり動かすことができ、シェイプアップ・柔軟性・体力向上しながらダンスを楽しめるクラスです！！ | 初心者~ | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット | ★ | 45 |
| | スタジオ | ベリーダンス45 | 中東・アラブ文化圏で発展したダンススタイルの大人気プログラムが登場！年齢・性別問わず楽しく踊れる初めての方でも安心のプログラムです！！ | 初心者~ | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット | ★ | 45 |
| | スタジオ | ZUMBAGOLD45 | ラテンダンスに、エアロビクスの要素を取り入れたダンスエクササイズ。初めての方でも楽しく簡単に踊れ気持ちよく汗がかけるプログラムです！！ | 初心者~ | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット | ★ | 45 |
| | スタジオ | DISCO WORLD45 | DISCO WORLDは70年代後半から80、90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズで、ディスコファンからディスコを知らない方にもグルーヴィなサウンドにのせながら自然に身体を動かし楽しくエクササイズ出来るプログラムです。 | 初心者~ | ・ストレス解消 ・新しい趣味 ・ダイエット | ★ | 45 |
| スイム | プール | プール入門 | 泳げないけど、泳げるようになりたい！潜る・浮く・進むを習得！そんなはじめの一步をサポートする入門プログラムです。 | 初心者~ | ・新しい趣味 ・ストレス解消 ・ダイエット | ★ | 30 |
| | プール | はじめてスイム | 水に浮いてクロールの腕をまわすことに挑戦！！ | 初心者~ | ・新しい趣味 ・ストレス解消 ・ダイエット | ★ | 30 |
| | プール | かんたんクロール | クロールの呼吸を習得して目指せ20m完泳！！ | 初心者~ | ・新しい趣味 ・ストレス解消 ・ダイエット | ★ | 30 |
| | プール | かんたん背泳ぎ | クロールが泳げるようになったら背泳ぎに！仰向けで泳ぐ背泳ぎは高血圧の方にお薦めの種目です。20m完泳を目標にしたプログラムです。 | 初心者~ | ・新しい趣味 ・ストレス解消 ・ダイエット | ★ | 30 |
| | プール | かんたん平泳ぎ | 正しいフォームを覚えれば、腰痛の方でも泳げます。20m完泳を目標にしたプログラムです。 | 初心者~ | ・新しい趣味 ・ストレス解消 ・ダイエット | ★ | 30 |
| | プール | かんたんバタフライ | 泳げたらカッコいい！そんな憧れの種目のバタフライ。20m完泳を目標にしたプログラムです。 | 初心者~ | ・新しい趣味 ・ストレス解消 ・ダイエット | ★ | 30 |
| 有料教室 | プール | マスターズ★ | 水慣れからクロール20m、背泳ぎの習得を目標にしたクラスです。 | 初心者~ | ・新しい趣味 ・ストレス解消 ・ダイエット | ★ | 60 |
| | プール | マスターズ★★ | 平泳ぎ・バタフライの習得を目標にしたクラスです。(800m前後) | 中級 | ・新しい趣味 ・ストレス解消 ・ダイエット | ★★ | 60 |
| | プール | マスターズ★★★ | 4種目の向上と大会出場を目標にしたクラスです。(1300m前後) | 上級 | ・マスターズ出場 ・ストレス解消 ・ダイエット | ★★★ | 75 |

👟のマークがついているプログラムはシューズの着用が必要となります。💰のマークがついているプログラムは有料のプログラムとなります。