

# スタジオ・多目的 プログラム

## エアロビクス・ステップ

ベーシックエアロ	60	★	エアロビクスの基本的な動きを覚えながら、繰り返し行い、持久力を高めます。
かんたんエアロ&筋トレ	60	★	やさしいエアロビクスとかんたんな筋力トレーニングを行います。
エアロ&ボディメンテナンス	60	★	簡単な有酸素運動とストレッチポール用いて強い体幹を作り、不良姿勢からくるストレスの無い身体作りを目指したクラスです。
エアロ&コンディショニング	60	★	エアロビクスと筋トレ・ストレッチで元気なからだづくりを目指します。
楽しいエアロ	60	★	エアロビクスの基本的な動きで、楽しく余分な脂肪を燃焼していきます！
ベーシックステップ	60	★☆	ステップ台を使った昇降エクササイズ、基本の動きや適切な動きを覚えながら、徐々に持久力をつけていくクラスです。脂肪燃焼、下半身強化、代謝アップ！
脂肪燃焼エアロ	60	★☆	エアロビクスのあとに、筋強化エクササイズを十分に行うクラスです。脂肪燃焼と筋力アップで、シェイプアップにも効果的！
ステップ&筋コン	60	★☆	ベーシックなステップ運動と、ツールや自重を使ったトレーニングを行い、脂肪燃焼効果を高めます。
チャレンジロー	60	★★	エアロビクスの基本をマスターした方におすすめの、動きのバリエーションを楽しめるクラス。弾まない動きを中心に構成しています。
脂肪燃焼ステップ	60	★★	ベーシックなステップ運動と、ツール等を用いた筋力トレーニングで、バランスのとれた身体づくりを目指します。
チャレンジハイロー	60	★★☆	エアロビックダンスの基本をマスターし、体力にも自信がついた方におすすめです。動きのバリエーションを楽しめるクラス。ジョギングやジャンプも含まれます。

## ダンス・格闘技系

笑顔でフラ	60	★	フラダンスのステップを使いながら、ハワイアンソングに合わせて行う有酸素運動。フラ独特のスローな動作で行う為、体力に自信のない方でもおススメできるエクササイズです。
ダンスdeシェイプ	60	★☆	気軽にダンスを楽しみながら、バリエーションや達成感を味わえるクラスです♪ また、簡単な筋力トレーニングも行います。
ラテンエアロ	60	★★	ラテンの音楽に合わせて行うエアロビクス。ラテンのノリで楽しくシェイプアップ！
ZUMBA	60	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズ。レジスタンストレーニングと組み合わせることにより、心肺機能向上・脂肪燃焼・筋肉を鍛えることができます。

## コンディショニング

YOGA	60	☆	心と体と精神の調和をはかります。心身の機能を正常にし、生命力と治癒力を高め、幸せと健康をもたらします。
ピラティス	60	☆	体のコアを呼吸法やエクササイズで鍛えるクラスです。
ボディメイクピラティス	60	☆	リングにピラティスの動きを取り入れ、「伸ばす・ほぐす・引き締める」のコンセプトで、しなやかで美しいからだづくりを行います。
マットサイエンス	60	☆	呼吸と動きを合わせながら、柔軟性の向上、足腰やコアの筋力向上、バランスUPをはかります。バランスのとれた体へ！
リラックスヨガ	60	☆	ゆっくりと呼吸をしながら心と身体をほぐしリラックスしていくクラスです。
リンバストレッチ	60	☆	ストレッチで凝り固まった筋肉をほぐし、周りにあるリンパ液をスムーズに流し血流改善を促し、痩せやすい身体を作ります。
コアトレーニング	60	☆	からだの核となる部分を意識したエクササイズを行い、姿勢や排泄の安定・スタイルアップを目指します！！
健康体操	60	☆	ツールを使って、有酸素運動・筋コン・バランス・柔軟体操を組み合わせたプログラム。初心者にもおすすめです。
太極拳	60	☆	ゆっくりとした動作や呼吸法で、新陳代謝や内臓機能を高めるクラスです。初めての方も大歓迎！！
バレエストレッチ	60	☆	優雅な動きに、小さいころに誰もが憧れたバレエ。初心者の方、大歓迎！ 大人のためのバレエレッスンです♪

## 多目的ルーム

社交ダンス	45	初級	趣味に、美容と健康に、親切丁寧なレッスンで音楽に合わせて美しい姿勢にチャレンジ！初めての方大歓迎です。
社交ダンス	40	中級	趣味に、美容と健康に、親切丁寧なレッスンで音楽に合わせて美しい姿勢にチャレンジ！（ワルツ・パソトブレなど）

## スタジオ30分・45分レッスン

ボディメンテストレッチ	45	☆	ストレッチや筋肉をほぐすことによって、膝痛や腰痛の改善を目指します。
ボディメンテエクササイズ・ストレッチ体操	30	☆	かんたんなストレッチを行い身体をほぐしていきます。
やさしいヨガ	30	☆	まずここからYOGAをはじめてみましょう！
はじめてエアロ	30	★	エアロビクスの基本的な動きを覚えながら、繰り返し行い、持久力を高めます。

サンデーレッスン 60 ☆~★★ 週替わりでレッスン内容は変わります。

※毎週日曜日10:30~11:30の60分間でレッスンを行います。毎週レッスン内容とスタッフが変わります。レッスン内容は月初めに1ヶ月分を館内に掲示致します。各自ご確認下さい。

# プール プログラム

## 泳法レッスン

レッツスタート	30	初級	水慣れ、水に浮く、水への恐怖心解消と水泳の基本動作を身につける初心者向けのクラスです。
クロール・背泳ぎ 平泳ぎ	30	初級	25mを目標に練習するクラスです。 (ウォーキングを含めて、総合距離400m以内)
	30	中級	25m~50m泳ぐクラスです。 (ウォーキングを含めて、総合距離400~600m以内)
バタフライ	30	中級	バタフライ25mを目標に練習するクラスです。 (ウォーキングを含めて、総合距離400m以内)
個人メドレー	60		1時間の中で4種目泳ぐクラスです。泳法チェックなど行います。
マスターズ	60	中級	1時間の中で4種目を中心に持久力アップ・スピードアップを目指します。
	30	中級	泳ぎ込んで遠泳などの出場を目指します。
週替わり4種目	30		週ごとにレッスン内容が替わります。(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)
フリースイム	30		お客様にお任せ。初心者の方から泳げる方までサポートします。何が泳ぎたいか考えて来て下さい。

## アクアエクササイズ&アクアセラピー

アクアピクス	20	水の特性を活かした動きを水中でおこない、軽快な音楽に合わせて、脂肪燃焼や筋肉アップを図るクラスです。
	30	
アクア&ストレッチ	40	アクアで脂肪燃焼した後に、浮力を利用してのセラピーを取り入れたクラスです。
みんなでバレー	20	水が苦手な方でも、ビーチボールを使って水上でバレーを楽しく行うクラスです。
ミックスシェイプ	30	ウォーキングと運動を組み合わせるシェイプアップを目指すクラスです。
ウォーク&浮き棒	30	浮き棒の浮力を利用して筋力アップやゲーム・リラクゼーションなどを行うクラスです。
リズムシェイプ	30	音楽に合わせて、ウォーキングや運動をし、筋力アップやシェイプアップを目指します。

マークは初めての方にもお気軽にご参加いただけるクラスです。レッスン内容でご不明な点は、お気軽にお声掛け下さい

事故防止の為、レッスン開始15分以降の参加はご遠慮頂いております。ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。