

## 成人レッスン【スタジオ】のご案内 《運動強度表示：弱①⇄⑤強》

### エアロビクスエクササイズ

エアロ30	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、身体に優しいフラダンスを楽しむクラス
ジャズエアロ	②	ジャズダンスの振り付け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
バランスパンチ	③	ストレス解消に最適なボクササイズ入門クラス
スロー燃焼エアロ	③	有酸素トレーニングを活用し、身体で自由に表現することを目指すクラス
ズンバ	③	音楽を楽しみながら、思いっきり動けるプレコリオクラス
わくわくエアロ	④	楽しく動きながら、効率的に脂肪を燃焼させるクラス
エアロMAX	⑤	刺激的な動きのバリエ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	②	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

シェイプアップヨガ	①	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
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いいクラス
健康ヨガ	①	しなやかで柔軟性のある体を作る筋力系ヨガのクラス
体幹ヨガ	①	ヨガの動作を取り入れながら体幹を鍛えるクラス
ヨガ	②	ゆっくりした呼吸で身体全体のバランスを整えるクラス
ボールでダイエット	②	ボールを使って身体を引き締め、スタイル向上を目指すクラス
ストレッチフロー	④	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	水泳のウォーミングアップなど、今から運動を始める際に最適なクラス
ストレッチボール	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

レッスン開始15分以降の御参加につきましては、事故防止のためご遠慮いただきます。

## 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	午前中は初級・上級に分かれての指導、午後のレッスンは小人数のグループレッスンでキレイな泳ぎ作りと体力向上を目指すクラス クロール、背泳ぎは距離を増やして体力アップも図ります 平泳ぎ、バタフライは技術的な向上を優先します
背泳ぎ	
平泳ぎ	
バタフライ	
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	泳がれる種目をお客様に選んで頂き、一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	水の中で浮力、抵抗に逆らい色々なバリエーションで歩くクラス
アクアピクス	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

# 食事×睡眠×運動+仲間=健康

## 楽しくエンジョイ★メルヘン!

### 安全・安心・丁寧な指導を致します。

### 私達メルヘンスタッフにお任せ下さい!



こころとからだのリフレッシュ

# メルヘン

メルヘンスポーツ宮崎

☎0985-84-1616

宮崎市清武町加納乙129

営業時間 平 日 10:00~22:00

土 曜 10:00~21:30

日・祝日 10:00~18:30

<http://www.meru.co.jp>