

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
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
ズンバゴールド	③	ダンスが初めての方でも楽しめるズンバのクラス
わくわくエアロ いきいきエアロ	③	楽しく動きながら、効率的に脂肪を燃焼させるクラス
バランスパンチ	④	ストレス解消に最適なボクササイズクラス
ズンバ	⑤	音楽を楽しみながら、思いきり動けるプレコリオクラス
ストロングネイション	⑤	音楽に合わせて、筋カトレーニングや有酸素運動を行うクラス
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	③	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

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良いクラス
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
健康ヨガ	②	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	②	ヨガの動作を取り入れながら体幹を鍛えるクラス
シェイプアップヨガ リフレッシュヨガ	②	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
ルーシーダットン	②	タイ式のヨガで、体幹を鍛え身体のメンテナンスを目的とするクラス
マットピラティス	②	1人1マットを鍛え、姿勢改善、全身的なバランスの改善・強化を目指すクラス
ストレッチフロー	③	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、運動前の準備運動に最適なクラス
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分以降のご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
うきうきキック	浮き棒などを使って、水の中を歩くクラス
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 月～土 10:00～21:25

日・祝日 10:00～18:00

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