

## 【成人用スタジオ】のご案内

|               |             |  |
|---------------|-------------|--|
| エアロ&コンディショニング | ★☆☆<br>60分  | エアロビクスと筋トレ・ストレッチで元気な身づくりを目指します。  |
| エアロ&楽のび       | ★<br>60分    | シンプルなエアロビクス&体の歪みを整える楽のび（筋膜リリース）ストレッチで体に優しい運動です。                              |
| かんたんエアロ&ボール   | ★<br>60分    | エアロビクスで代謝を高め、後半バランスボールを使用し肩、腰背中の筋肉を緩め新陳代謝を高め疲労回復を図ります。                       |
| ベーシックエアロ      | ★<br>60分    | ベーシックなエアロビクスにツール等を用いて筋肉を少し高めバランスのとれた身体づくりを目指します。                             |
| エアロ&コンディショニング | ★☆☆<br>60分  | エアロビクスと筋トレ・ストレッチで元気な身体づくりを目指します。   |
| リズム体操         | ★<br>60分    | リズムに合わせて全身を動かし体幹の向上、維持が期待できます。   |
| 笑顔でフラ         | ★<br>60分    | 簡単なフラダンスの振り付けを少しずつ習得しゆるやかな動きで踊る楽しみを味わうクラスです。                                 |
| カーヴィーエアロ      | ★<br>60分    | 音楽に合わせて行うエアロビクスです。音楽のノリで楽しくシェイプアップ！  |
| 脂肪燃焼エアロ       | ★☆☆<br>60分  | ベーシックなエアロビクスと、ツール等を用いた筋力トレーニングで、バランスの取れた身体作りを目指します。                          |
| エアロハイロー       | ★★☆☆<br>60分 | 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。    |
| ラテンエアロ        | ★★<br>60分   | ラテンの音楽に合わせて行うエアロビクスです。ラテンのノリで楽しくシェイプアップ！                                     |
| ダンスエアロ        | ★★<br>60分   | エアロビクスの特長を活かしつつ、より身体を機能的に動かします。 <b>Feel the rhythm! Feel the music!</b>      |
| Sintex®Tone   | ☆<br>60分    | 背骨統合エクササイズ。Tone(調整)。呼吸を深め、肩甲骨・首まわりをほぐし、手足の力みを取り、しなやかな背骨とコアマッスルを育みます。「眠れる体」へ。 |
| ポルドブラ         | ☆<br>60分    | 振り付けは、ヨガ、ピラティス、ストレッチなどで構成されています。姿勢がよくなりインナーマッスルや体幹の強化にもつながります。               |
| ピラティス         | ☆<br>60分    | 身体のコアと呼ばれる部分を、呼吸法やエクササイズで鍛えるクラスです。   |
| ベリーダンス        | ★<br>60分    | 古代エジプトで発祥したオリエンタルダンス。お腹回りのシェイプにも効果的なクラスです。                                   |
| フラダンス         | ☆<br>60分    | ゆっく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です。   |
| YOGA          | ☆<br>60分    | 心と体の調和を図り、生命力と治癒力を高め、幸せと健康をもたらします。   |
| 健康体操          | ☆<br>60分    | 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。初心者にもお勧めです。                           |
| リンパストレッチ      | ☆<br>60分    | 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。                    |

## 【成人用プール】のご案内

### 泳ぐクラス

|                       |      |   |
|-----------------------|------|---|
| わかば                   | ☆    | 水に慣れ、水に浮くことで、水泳の基本動作を身に付けるクラスです。                    |
| クロール・背泳ぎ<br>平泳ぎ・バラフライ | ☆    | 25Mを泳げるようになる為のフォームを習得できます。初めての方から慣れている方までの幅広いクラスです。 |
| 週替わり4種目               | ★☆☆  | 週ごとに種目を変えていきます。基本動作を身につけましょう。                       |
| マスターズ&飛び込み            | ★    | 4泳法のチェックと飛び込み練習を行います。                               |
| きまぐれフルコース             | ☆    | お客様の練習したい種目の練習が出来ます。                                |
| リクエスト<br>(初心者から上級者まで) | ☆    | お客様のリクエスト種目を練習・指導していきます。泳ぎも距離も自分のペースで練習へ参加できます。     |
| キック                   | ☆    | 4種目のキックの練習です。                                       |
| ターン                   | ☆～★★ | ターンの練習を行います。  |
| ウォーキング                | ☆    | 30分ゆっくり水中歩行します。                                     |
| 30分で4種目               | ★☆☆  | 30分間で4種目をリクエストに応じて練習していただきます。                       |

### 泳がないクラス

|          |   |  |
|----------|---|--|
| ミックスシェイプ | ☆ | 水の特性を活かして、心身ともにリフレッシュするクラスです。                        |
| ひろみとあるく！ | ☆ | いろんな水中歩行と体操を交えながら優雅に歩きましょう！そして楽しくおしゃべりをしましょう。        |
| ウォーク&トーク | ☆ | お客様・コーチと一緒にしゃべりをしながら水中で体を動かし、楽しい時間を過ごしてみませんか？        |
| ビューティー   | ☆ | その名の通りビューティー！！                                       |
| 楽しく水中運動  | ☆ | 水の特性を活かし、無理なく水中運動を行います。色々な道具を使いながら、日常では行えない運動にチャレンジ！ |
| アクアビクス   | ★ | 水の中で行うエアロビクス運動です。音楽に合わせてシェイプアップしていきましょう！             |