

# □□□ プログラムのご案内 □□□

## スタジオプログラム

### ■エアロビクス&ウォーク系

		強度	
エアロビクス入門	30分	エアロビクス初心者向けのクラスです。まずはここからスタート！	☆ 初心者おため
エアロビクス初級	30分 45分	エアロビクスに慣れてきた方にお勧めです。簡単なステップやウォーキングを中心に行います。	☆~☆☆ 初心者おため
エアロビクス初中級/中級	45分	ゆったりめのリズムでのびのびと身体を動かすことでじわじわと脂肪を燃焼させましょう。踏んだり走ったりしませんので足にやさしいプログラムです。	☆☆

### ■ステップ系

エアボード初級	30分	基礎のステップを覚え、いろいろなステップの組み合わせを楽しみましょう。台の昇降運動により効果的にエネルギーを消費する事ができ、台の高さを調節すれば、個々の体力に合った運動が出来ます。	☆☆~☆☆☆
エアボード中級	45分		☆☆☆~☆☆☆☆
GroupBlast (グループブラスト)	45分 60分	ステップ台を効果的に使って行うカーディオトレーニング(有酸素運動)です。エキサイティングな音楽に合わせて行い心拍数を高め、汗をかくことによって体力・俊敏性・協調性・持久力を向上させるプログラムです。	☆☆

### ■ストレッチ&リラクゼーション

ラジオ体操	10分	ラジオ体操をアンメーターと行います。月に1回「方言でラジオ体操」を行い、楽しみながら身体をほくします。	どなたでもお気軽にご参加ください。
モーニングストレッチ	30分	朝一番硬くなった身体を、かんたんなストレッチで目覚めさせるクラスです。	
ストレッチ	15分	午後の一時整った身体をゆっくりとほぐしていきましょう。	
HOTストレッチ	30分	暖かい環境でじっくりストレッチを行うクラスです。	
骨盤エクササイズ	30分	柔らかな動きで骨盤まわりを刺激して動かしていきます。固まった骨盤まわりをほくしていきましょう!	

### ■筋コンディション&シェイプアップ系

トレーニングタイム	15分 30分	マットを使った簡単なトレーニングを行います。体を引き締めましょう。	☆~☆☆	初心者OK
ダンベルトレーニング	20分	軽めのダンベルを使って、みんなで身体を引き締めるプログラムです。	☆~☆☆	
トレーニングタイム(お腹)	20分	お腹の引き締めプログラムです。色々な動かかし方を音楽に合わせて行います。	☆~☆☆	
コアメイキング	30分	「体幹」に特化したプログラミングで、姿勢保持のためのトレーニングです。バランスやキープの動作で、重力を使いながらボディコントロールできるようにしていきます!	☆~☆☆	
マッスルビート	30分	ダンベル・バーベル・自体重を使い、体を追い込んでいきましょう。筋力UP・脂肪燃焼にお勧めNo.1です。	☆☆	
ボールエクササイズ	30分	音楽を聴いながら、ボール本来の特性を活用した全身から指先までを楽しく動かすエクササイズです。	☆~☆☆	
タフエアボード	30分	軽めダンベルとステップ台(ボード)を使い、シンプルな動きを中心に行う昇降運動のサーキットです。	☆~☆☆☆	
UBOUND(ユーバウンド) ※5月より	30分 60分	1人用トランポリンを使用した、音楽に合わせて体を動かす面白いグルーブエクササイズプログラムです。	☆☆~☆☆☆	
バレトン	45分	フィットネス/バレエ・ヨガの要素を融合させた新感覚のエクササイズです。簡単な動きで引き締め効果、脂肪燃焼効果が見込めます。	☆☆~☆☆☆	
			どなたでもお気軽にご参加ください。	

### ■ダンス系

フリースタイルダンス	45分	1曲に対しての振り付けを覚えて完成を目指します。流行の曲や、聞き慣れた曲で楽しくどなたでも踊れるクラスです。	どなたでもお気軽にご参加ください。
ストリートダンス	60分	ジャンルにとらわれず、様々な要素を取り入れたダンスを行うクラスです。	
FUNK(ファンク)	60分	音楽に合わせてダンスストレッチやリズム取りを楽しむクラスです。	
フィットネスフラ	45分	フラダンスの基本は踏まえながらも、本格的にはなく気軽に楽しめるクラスです。フラダンスのステップを使って、より安全で効果的な有酸素運動ができます。	
BAILA BAILA(バイラバイラ)	45分	ラテン系の音楽と、様々なジャンルのダンスをアレンジした燃焼系プログラムです。	
ZUMBA(ズンバ)	45分	ラテン系の音楽と、ダンスを融合させてつくられたダンスプログラムです。	

### ■格闘系

		強度	
adidas adidas boxing	30分	ボクサーがトレーニングの一環として行うシャドーボクシングをもとに、ノリの良い音楽のリズムに合わせてパチ・ステップ・コンビネーションを基本動作から応用動作まで、本格的なシャドーボクシングを行います。	☆~☆☆ 初心者おため

### ■姿勢プラス系

姿勢プラス	45分	余分な緊張を開放し、身体が本来持っている力(自然治癒力)を引き出しバランスよく姿勢を整えていくクラスです。	どなたでもお気軽にご参加ください。
-------	-----	---	-------------------

### ■ヨガ・調整系

ピラティス	45分	筋肉を強くしなやかにし、姿勢のゆがみを整え、身体のバランスを回復させます。	☆~☆☆
ヨガ	45分 60分	呼吸法ポーズで心身のバランスを調整し、柔軟性の向上を目指します。腰痛・肩こりの解消にもお勧めです。	☆ 初心者おため
スタンダードヨガ	60分	ヨガの基本となる体の動かし方や、独特な呼吸法を身につけていきます。	☆ 初心者おため
パワーヨガ	60分	普段動かない筋肉を使用する事で、全身の筋力をUPさせシェイプアップ効果も得られるプログラムです。	☆☆☆
陸隔ヨガ	60分	『陸ヨガ』で筋肉を使い身体を温め、アクティブな自分を味わい、『陸ヨガ』で自身を調整し柔軟性を高め、精神的なリラクセスに進めていきます。	☆☆~☆☆☆
GroupCentergy (グループセンタージ)	45分 60分	ヨガやピラティスの動きを取り入れたプログラムで、姿勢を良くし神経系のバランスを整え、強くなやかな筋力づくりを目指すプログラムです。	どなたでもお気軽にご参加ください。
バレエエクササイズ	45分	クラシックバレエの基本動作を取り入れたエクササイズです。音楽に合わせて美しい立ち姿勢としなやかな動きを目指しましょう!	
ホットヨガ (※有料・登録定員制)	60分	暖かい室温、温度を上げた環境で、気持ちよく身体を動かしていくヨガです。(木曜日11:45~12:45クラスのみ、初心者クラスとなります)	

## プールプログラム

### ■エクササイズ系

		強度	
アクアウォーキング	30分	プールの中を色々な姿勢で歩きます。膝や腰に負担をかけずにゆっくりと無理なく進めていきます。	☆ 初心者おため
マーシャルアクア	30分	水の中でパンチやキック!! ストレス発散したい方にお勧め。	☆~☆☆ 初心者おため
水中トレーニング	30分	水の抵抗を利用して、水中で筋力トレーニングを行うクラスです。	☆~☆☆ 初心者おため
アクアピクス	30分 45分	しっかりと体を動かしたい方にお勧めです。水の中で跳んだり・動いたり・・・乗りのいい曲に合わせて楽しみましょう。	☆☆☆

## スイミングスクールレッスン (登録制:スイミング会員・正会員S1・S2)

※スイミングスクールレッスンは各コース共、定員制となっております。ご希望のコースが定員の場合、しばらくお待ちいただく事があります。

コース	時間	内容
女性	準備体操30分(任意) (スタジオモーニングストレッチ)	全く泳げない初心者の方の指導から4泳法がしっかり泳げる方の練習・完成されたフォームの習得まで、レベルに応じて担当アンメーターが楽しく親切にご指導いたします。女性だけのスクールで楽しく練習して、水泳美人を目指しましょう。
	プール60分	
成人	準備体操15分(任意) (スタジオストレッチ)	全く泳げない初心者の方・中級者の指導から上級者の泳力強化・水泳トレーニング等、レベルに応じて担当アンメーターが楽しく親切にご指導いたします。老若男女を問いません。仕事帰りや学校帰りに泳法をマスターしましょう。
	プール60分	
ヘルシー	体操30分 (スタジオヘルシー体操)	水中運動・歩行運動を中心とした、健康のための水中フィットネスレッスンです。歩行運動が中心ですので、おしゃべりを楽しみながら楽しく運動をしていただけます。ご年配者の方や足腰の弱い方も簡単に安心して運動を楽しんで頂けます。
	プール45分	