

# プログラムのご案内

エアロビクス					
クラス	時間	内容	難度	強度	対象者
初めてエアロ	30分	エアロビクスの基本動作を中心に、初めてエアロ(入門編)よりも動きの修類を増やして行います。初めての方から初心者の方にお勧めのレッスンです。	★	☆	初心者
初めてエアロ&コンディショニング	45分	エアロビクスの基本動作を中心に、後半残り15分間は簡単な筋力トレーニングを行います。	★	☆	初心者
エアロウォーク	45分	エアロビクスの基本ステップを組み合わせたクラスです。初めてエアロに慣れた方や初心者の方にお勧めです。	★	☆	初級
エアロジョグ	45分 60分	基本ステップにジャンプやジョギングなどの弾む動きを取り入れたクラスです。強度が上がったクラスを楽しんでいただけます。	★★	☆	中級
エアロコンビ	60分	エアロビクスに慣れてきた方におすすめです。コンビネーションを楽しんでいただけます。	★★	☆☆	中級
アドバンス	60分	エアロビクスに慣れてしっかり動きたい方に、コンビネーションと強度を存分に楽しんでいただけるクラスです。	★★★	☆☆~	中上級 上級
オリジナルエアロ	60分 75分	コンビネーションも強度も、担当アニメーターの個性を存分に楽しんでいただけるクラスです！	★★~	☆☆~	中上級
サーキットエアロ	60分	基礎代謝アップを目指すクラスです！エアロビクスに筋力トレーニングを加え、太りにくい身体を作ります！	★★~	☆☆~	中上級
ステップ					
初めてステップ	30分	ステップ台を使って昇り降りしながら行なうレッスンで、基本ステップを中心に行います。慣れてきたら手の動きも入れて楽しく動きましょう。定員35名	★	☆~	初心者~ 初級
ステップ45	45分	基本のステップを中心に実施した中で、途中で変化を組み合わせてレッスンを行っていきます。初めてステップに慣れてステップアップしたい方にお勧めのレッスンです。定員35名	★★★	☆☆☆	初中級
ステップ60	60分	基本のステップに方向転換やリズム変化を組み合わせて、存分にステップを楽しめます。中上級は、中級より難易度が少しだけ高くなります。定員35名	★★★	☆☆☆	中上級
その他の有酸素プログラム					
High Fight グループファイト	45分	グループファイトはボクシングやキックボクシングといった様々な格闘技の動作から取り入れた動きをダイナミックな音楽に合わせて効果的なグループワークアウトを造り上げていきます。	★★	☆☆	初中級
ファイトアタック	45分	パンチやキックの動きを音楽に合わせて楽しめます。脂肪燃焼やストレス発散に効果抜群！	★★	☆☆~	初中級
adidas boxing	45分	ボクシングの動作をリズムに合わせて行うクラス。二の腕・背中・下半身の引き締め、筋力、持久力、代謝アップ、ストレス発散にオススメ。adidasが開発した安全で楽しいプログラム。	★★	☆☆	初中級
筋力アップ・シェイプアップ					
ボディメイク	30分 45分	ダンベル・チューブ・ボールを使用して筋力トレーニングを行います。基礎代謝をあげて、脂肪の付きにくい身体を作ります。	★	☆~	どなたでも
マッスルビート	30分	音楽に合わせてバーベルを使い筋肉トレーニングを行うクラスです。個別に重さの調節可能なので、どなたでもご参加いただけます。定員35名	★~	☆~	どなたでも
タフエアロボード	30分	ステップ台とダンベルを使って音楽をかけながら筋力トレーニングを行なうレッスンです。定員35名	★~	☆~	どなたでも
モムチャンドダイエット	45分	モムチャンドダイエット創始者のジョン・ダノンが考案したエクササイズ。筋力トレーニングと有酸素トレーニングを交互に行うサーキットトレーニング。	★~	☆☆~	初中級
カルチャー					
健美操	60分	呼吸と動作をあわせることで、自然に身体を調整していく心に栄養を与えるクラスです。	★	☆	どなたでも
健康太極拳	90分	全身をリラックスさせ、ゆったりと動いていきます。腰・膝に負担の少ない太極拳です。	★	☆	どなたでも
太極剣(有料)	90分	太極拳のレッスンを1年以上参加して24式の太極拳を習得した方を対象としております。月3回の有料クラスです。(1ヶ月税込¥1,080 定員20名) 13:00~14:00 Aスタジオ定員20名 ※定員状況、体験後希望の方はフロントにご確認下さい。	★★	☆☆	どなたでも
らくらくバレエ	45分	基本のバレエの動きを行ない、ピアノ音楽に合わせてバーを使ったり、フロアで動きながら気軽にバレエを楽しんでいただけます。	★	☆☆	どなたでも
ダンス					
SOUL DANCE	75分	70'~80'のダンス。難しく考えず"音"と"リズム"を楽しむクラスです。初めての方も気付けば自然と楽しく踊って、いつの間にか"ヤミツキ"に...	★~	☆	どなたでも
R'n'D リトモス	30分 45分	様々なダンス(ヒップホップ・ラテン・サルサ・ジャズ・フラメンコ・アラビアン)の要素が入ったプレコリオリレッスン。楽しくシンプルでダイナミックなレッスンです。	★~	☆~	どなたでも
ダンスエクササイズ	60分	引き締め系のエクササイズを取り入れながら、ダンスの基礎~振り付けまでを洋楽に合わせて行います。	★	☆~	どなたでも
フラダンス	60分	フラダンスは、ハワイアンミュージックに合わせて手や身体で音楽を表現します。初めての方、体力の有無、年齢に関係なく楽しめるクラスです。	★~	☆	どなたでも
ベリーダンス	60分	エジプト音楽や中東POPSに合わせて、腰を細かくふるわせたり、回したり、くねらせたりする特有の動きで女性らしさを表現することを楽しんでいただけるクラスです。	★~	☆	どなたでも
ZUMBA スンバ	45分	ラテン系を中心とした音楽とダンス、フィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズ。明るいノリで型にこだわらず楽しく動きましょう。	★	☆~	どなたでも
HIP-HOP	45分	ラテン系のダンスミュージックに乗ってアップやダウンのリズムを取り入れながらステップや振り付けを踊るレッスンです。	★	☆~	どなたでも
TRF EZ DO DANCEHOIZE	60分	TRFのメガヒット曲に合わせて、エクササイズしている感覚を持たずにお腹やヒップ、二の腕の引き締め効果が期待される。今回の曲は「boy meets girl」に合わせて動きます。	★	☆~	どなたでも

ヘルスアップ・リラクゼーション					
クラス	時間	内容	難度	強度	対象者
ラジオ体操	10分	皆さんご存知のあの音楽で全身をゆっくり動かしいきましょう！	★	☆	どなたでも
ストレッチ	20分	皆さんご存知のあの音楽で全身をゆっくり動かしいきましょう！	★	☆	どなたでも
ストレッチボール	20分	ストレッチボールに乗り、体幹深部をほくし緩ませます。ボールから降りた時の背中や肩・腰がストレッチされる感覚を体感してください！定員24名	★	☆	どなたでも
背すじピン	30分	背すじピン専用の道具を使い、様々なポーズで背骨を正しく伸ばし、身体全体のバランスを整え、肩こり・腰痛・股関節痛などの症状を緩和・予防します。定員34名	★	☆	どなたでも
ヨガ・調整					
姿勢改善	30分	姿勢の歪みによる身体のバランスの悪さや痛みを改善。週ごとに改善ポイントを決めて行ないます。	★	☆	初心者~
CENTERGY グループ センタジー	45分	ヨガやピラティスの動きを取り入れた心身の鍛錬と健康維持のためのクラスです。軽快な音楽に合わせてダイナミズムに溢れたレッスンです。	★~	☆~	どなたでも
初めてヨガ	30分	ヨガは気になっているけど初めてで不安。そんな方でも入りやすい30分のクラスです。	★~	☆~	初心者~
ヨガ	45分 60分	呼吸法とポーズの組み合わせで、自律神経のバランスを整える気持ちのいいクラスです。身体の柔らかさを気にせず、ご参加下さい。	★	☆	どなたでも
朝ヨガ	30分	呼吸法とポーズの組み合わせで、無理なく身体のバランスを整えるクラスです。短い時間で簡単な動きを作っていきます。	★	☆	どなたでも
スタイリッシュヨガ	45分 60分	姿勢・プロポーションを意識してきれいにシェイプアップしたい方、こちらもぜひご参加ください。	★~	☆~	どなたでも
リラクサアロマヨガ	60分	五感(見る・聴く・効く・嗅ぐ・動く)を刺激し、4つの効果(ダイエット・デトックス・メンタル・バランス)を体感してください！アロマの香りもお楽しみください	★	☆	どなたでも
ベーシックヨガ	60分	始めに首、肩、腰、背中など日常生活で硬くなりやすい所を丁寧にほくしてから、呼吸に合わせてゆっくりとポーズを行ない、柔軟性を高め、筋肉をつけていきます。	★~	☆~	どなたでも
パワーヨガ	60分	体幹部(お腹と背中)を中心に全身の筋肉を引き締めます。基礎代謝を高め、きれいにシェイプアップしたい方にオススメです。	★★~	☆☆~	慣れてきた方
スーリヤナ マスカラヨガ	45分	太陽礼拝というヨガの動きを取り入れ陰陽のバランスを整えながらしっかり動きます	★	☆	どなたでも
フェイシャルヨガ	45分	顔の表情筋を鍛え、ストレッチする顔のヨガです。呼吸に合わせて表情筋を動かす事で血行を促進しながらリフトアップし、顔の肌ツヤを良くします	★	☆	どなたでも
ピラティス	45分	定番の動きを中心に、幅広くピラティスの動きを取り入れます。	★~	☆~	どなたでも
ベーシックピラティス	60分	深い呼吸と流れるような動きでボディラインを引き締めシェイプアップ！	★~	☆~	どなたでも

アクアエクササイズ ~泳げなくても大丈夫、しっかりトレーニング~					
アクアピクス	30分 45分	水の特性(浮力・抵抗)活用して、音楽に合わせて楽しみながらシェイプアップしていただけるクラスです。	★	☆	どなたでも
マーシャルアクア	30分	パンチやキックの動きを水中で楽しめます。水の特性を活かして筋力UPを目指すプログラムです。	★	☆	どなたでも
アクアトレーニング	20分	水の特性(浮力・抵抗・水圧)を利用して音楽に合わせて脂肪燃焼、筋力アップを目指すプログラムです。	★	☆☆	どなたでも
アクアヌードル & ウォーキング	15分	アクアヌードルという浮き棒を使い、筋力トレーニングや浮力を利用して身体を浮かせリラックス運動やウォーキング運動などを行います。	★	☆☆	どなたでも
スイムレッスン ~泳げるようになりたい方はこちら~					
クロール	30分	クロールの基礎から応用までを練習するクラスです。綺麗な泳ぎを目指しましょう。	★★	☆	どなたでも
平泳ぎ	30分	平泳ぎの基本を練習するクラスです。キックの練習を中心に行います。	★★	☆	慣れてきた方
背泳ぎ	30分	背泳ぎの基本を練習するクラスです。基本動作の練習を中心に行います。	★★	☆	慣れてきた方
バタフライ	30分	バタフライの基本を練習するクラスです。基本動作の練習を中心に行います。	★★	☆	慣れてきた方
クロール・背泳ぎ	45分	25m泳げるようになった方、50mを泳げるように練習しましょう	★★	☆☆	慣れてきた方
スクール	60分	有料の泳法レッスンクラスです。泳力向上を目的とされている方にお勧めです。(1ヶ月税込 ¥4,320)	★~	☆~	どなたでも
ヌードルフリーコース	15分	ヌードルを使用しているだけのフリーコースです。リラックスなどにご利用下さい。	★~	☆~	どなたでも

日曜日のオリジナルレッスン					
オリジナル	60分	このクラスはエアロビクスに加え、ステップ・ヨガ・ダンスなどさまざまなジャンルのレッスンを週替わりでお楽しみ下さい。なお、月間スケジュールは、プログラム掲示コーナーに掲示しております。ご確認ください。	★~	☆~	どなたでも

※ 卓球サークルについて(有料)					
有料でサークル活動をおこなっております。参加ご希望の会員様はアニメーターよりサークル代表者をご紹介致します。スタジオ利用料、備品代(卓球ボールなど)がかかります。予めご了承ください。					

プログラム表の見方	
どなたでも	スタジオレッスンに初めてご参加される方におすすめのクラスです。
慣れてきた方	今、ご参加のレッスン内容に慣れてきた方、運動強度や難しさ、テクニックを存分に楽しんでいただけるクラスです。
※ プールプログラム、ジュニアスイミングスクール、ベビースイミングスクール実施時はコース制限とさせていただきます。 ※ その他、ご利用可能コースの詳細はプールカウンターのコース表示にてご確認ください。①	