

## スタジオプログラムのご案内

系統	プログラム名	時間(分)	内容
エアロビクス系	エアロビクス入門	30	エアロビクスを始めたい、基礎を身につけたい方にオススメです。
	エアロビクス初級	45	ウォーキングを中心に簡単な動作を含む有酸素運動です。
	エアロビクス中級	45 50	慣れた方は、更に脂肪燃焼と持久力アップを目指しましょう。
	エアロボード初級	45	ステップ台を使ったエアロビクスをお楽しみいただけます。
	ラテンエアロ	45	エアロビクスの動作とラテンの軽快なリズムに合わせて楽しく動いていくプログラムです。
	ダンスエアロ	50	エアロビクスにダンステイストを取り入れていたクラス。
	コリオエアロ	45	エアロビクスの複雑な動きを楽しむクラスです。
ダンス系	フラダンス	60	ハワイアンミュージックに乗ってハワイの風を感じましょう。
	ZUMBA	45	様々な種類のダンスを複合させるフィットネスダンスです。
	美筋シェイプ	45	年齢を感じさせない、美と健康を目指すプログラム。
トレーニング系	マッスルビート	30 45	ステップ台やバーベルを使い、全身のトレーニング。音楽に合わせて楽しく動きます。
	コアトレーニング	30	体幹部を中心に鍛えるトレーニングクラスです。
	ボールエクササイズ	30	バランスボールとミニボールを使い、楽しくトレーニングを行うクラスです。
格闘技系	adidas boxing	45	ノリの良い音楽に合わせ、本格的なシャドーボクシングを行います。
	ワイルドアタック	45	格闘技エクササイズ。シェイプアップだけでなくストレスも解消！
ヨガ・ピラティス系	KaQiLa~カキラ~	60	肋骨を中心とした全身の関節を動かし、機能改善が出来ます。
	KAZE	45	筋肉の束をまとめる筋膜にアプローチする体操で、筋肉疲労や姿勢のゆがみなどを解消するプログラムです。
	ヨガ	45 60	呼吸法と精神統一で、体の中から健康的にキレイになります。
	ピラティス	40	身体の中心軸を整え、美しいボディーラインを目指します。
コンディショニング系	アクティブヨガ	45	立位中心のパワー系ヨガです。筋力・筋持久力・関節の可能性を高めます。
	からだバー	30	からだバーという道具を使い、からだ本来の健康能力を取り戻し、活力溢れる”からだ”づくりを目的とします。
	ボディコンディショニング	45	日常生活で使う筋肉を整えていきます。衰えを感じる方にお勧めです。
その他	さわやかほぐれっち	15	固まった筋肉をゆっくり伸ばし、体の柔軟性を高めます。
	UBOUND	30 45	一人用トランポリンを使用した画期的なグループエクササイズ
	太極拳	60	中国由来の心身の鍛錬と全身を強化できるプログラムです。
	太極剣	60	32式太極剣と42式太極剣を基本から習得することができます。
	ミニトランポリン体操	40	ミニトランポリンの上でウォーキング・ジャンプ・ランニングを取り入れた有酸素運動です。負担が少なく誰でも参加出来ます。
	快活・楽楽倶楽部 (有料)	60	身体のゆがみ改善から老化防止にアプローチし健康寿命の延長を目指す運動スクールです。(60歳以上のスクール会員のみ)

## プールプログラムのご案内

系統	プログラム名	時間(分)	内容
エクササイズ系	アクアウォーキング	30	肩こりや腰痛の緩和・改善等を目指すクラスです。
	お気軽ウォーキング	30	初めてプールに入られる方に最適なクラスです。水中でゆっくり筋肉を伸ばし水中での歩き方を学べるクラスです。
	アクアウォーキング	40	膝痛や腰痛のある方、体力に自信のない方でも参加できるクラスです。
	アクアピクス	30 45	プールの中で音楽に合わせて、しっかりと身体を動かします。
スイミング系	はじめてのスイミング	30	初めての方が潜る・浮く・呼吸法等の基本動作をみにつけていくクラスです。全く泳げない方に最適なプログラムです。
	初級クロール	30	これからクロールを始めたい方にオススメのクラスです。
	初級背泳ぎ	30	これから背泳ぎを始めたい方にオススメのクラスです。
	初級平泳ぎ	30	これから平泳ぎを始めたい方にオススメのクラスです。
	初級バタフライ	30	これからバタフライを始めたい方にオススメのクラスです。
	四泳法	30	4泳法が泳げる方対象に、さらなるレベルアップを目指すクラスです。
	フィン&スイム	30	フィンと呼ばれる足ひれを装着して行う水泳クラスです。
	チャレンジマスターズ	40	マスターズスイムに挑戦するために4泳法のさらなるレベルアップを目指します。
	マスターズスイム	45	4種目様々な練習メニューでスピードアップ、スタミナアップを目指します。
	タイムアップスイム	15	4泳法のタイムアップ、スピードアップを目指すクラスです。
週替わりプログラム	30	週替わりでいろいろなレッスンが受講できます。	
登録レッスン(有料)	30	少人数制(3名~最大5名)で会員様の泳力・体力に合わせて個別にアニメーターがアドバイスさせていただきます。	

## アスレプログラムのご案内

アスレプログラム	バランスボール	20	大きなボールを使い、バランストレーニングとリラクゼーションを行うクラスです。
	モビバン体操	20	モビバンを使ってトレーニングやストレッチを行います。運動強度も自由に調節できるので運動機能改善を行います。
	サラットドライタオル体操	30	専用のタオルを使い、肩こり・股関節痛を緩和させます。
	ボールエクササイズ	15 30	バランスボールとミニボールを使い、楽しくトレーニングを行うクラスです。

## サークル活動のご案内

サークル活動	マスターズサークル	30	スイミングサークルとして、1コースを開放いたします。(土曜：19:30~20:00) ※祝日はありません。中止になる場合もあります。参加ご希望の方、マスターズサークルへのご登録をお願いいたします。
	社交ダンス愛好会	60	社交ダンスサークルとしてスタジオを開放します。(日曜：13:15~14:15)

## UBOUND導入



### UBOUNDとは世界中を熱狂させている ラディカルフィットネスのトランポリンのレッスン

直径1mの一人用トランポリンを使って行うグループエクササイズプログラムです。足場が不安定なトランポリンの上でダイナミックに動くことで、体幹や下半身を強化。

強度をコントロールしやすいので、初心者でもすぐに慣れることができ、テンポのいい音楽に合わせてリズムカルな動作をとことん楽しむことができます。

bigS

**ザ・ビッグスポーツ オリジナルサプリメント 登場!!**

運動で美しく、闘志を燃やせ!

**美燃**

-BINEN-

美燃スタイルで、あなたを完全サポート!

「美燃」の2大  
燃焼系サプリ成分

マンゴージンジャーエキス、ヒバツエキス、  
レカルニチン、カプサイシン、コエンザイムQ10

マンゴージンジャーエキス ヒバツエキス

4,860円  
(税抜 4,500円)