

スタジオプログラムの内容説明

★ どなたにでもおススメのプログラムです！ ★

| 名称 | 時間 | 内容 |
|----------------|-----|---|
| エアロビクス入門 | 30～ | エアロビクスを始めたい、基礎を身に付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。 |
| ヒップホップ入門 | 60 | 基本的なダンスのリズム取りと振りを覚えていくクラスです。 |
| バレトン | 50 | フィットネス、バレエ、ヨガを混合させたエクササイズです。 |
| ヨガ | 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しょう。 |
| 健美操 | 60 | 体内の生命エネルギーである【氣】の流れを整える健康体操です。 |
| ワイルドアタック | 50～ | 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できます。 |
| デトックスストレッチ | 60 | ご自身でリンパの流れを促進し、体をケアするクラスです。 |
| 太極拳 | 60 | 中国古来の心身の鍛錬と全身を強化できるプログラムです。 |
| ピラティス | 50～ | 身体の中心軸を整え、美しいボディラインを目指します。 |
| アクティブヨガ | 60 | 立位中心のパワー系ヨガです。筋力・筋持久力・関節の可動を高めます。 |
| モーニングストレッチ | 45 | 準備運動に最適。初めてでも安心して参加できます。 |
| ボディバランストレーニング | 45 | 全身の筋肉とバランス感覚を鍛えるトレーニングです。 |
| コンディショニングストレッチ | 45 | 筋肉や骨格、呼吸、精神のバランスを整え、自然治癒力を高めます。 |
| アロマストレッチ | 45 | アロマの香りで心と体をリラックスさせながらストレッチを行うクラスです。 |
| 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。 |
| みんなで腹筋 | 15 | 身体の中心部である腹筋を徹底的に使っていきます。 |
| からだバー | 30 | からだバーという道具を使い、からだ本来の健康機能を取り戻し、活力溢れる"からだ"づくりを目的とします。 |
| 筋コンディショニング | 45 | さまざまなトレーニングで筋肉に刺激をあえ鍛えるクラスです。 |

★ ビッグ・エスオリジナルプログラムです！ ★

| | | |
|---------|-----|-----------------------------------|
| コアメイキング | 30～ | 体幹部を意識し、正しい姿勢を保つ為に筋肉を鍛えます。 |
| マッスルビート | 45 | 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。 |

★ 運動に慣れてきた方向けのプログラム！ ★

| | | |
|-----------|-----|--------------------------------------|
| エアロビクス中級 | 50 | 慣れてきた方は更に脂肪燃焼と持久力アップを目指しましょう。 |
| エアロボード中級 | 60 | 脂肪燃焼が出来ます。ステップ台に慣れてきた方はこちらのクラスです。 |
| 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。 |
| MEGA DANZ | 45～ | あらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスしたダンスエクササイズです。 |
| ディスコフィット | 45 | 懐かしいDisco musicに合わせて動く事でストレス発散。 |

★ 体力に自信がついてきた方におすすめのプログラムです！ ★

| | | |
|-----------|----|-------------------------------|
| コリオエアロ | 50 | エアロビクスの複雑な動きを楽しむクラスです。 |
| コリオエアロボード | 60 | コンビネーションが中心のクラス、バリエーションが増えます。 |

★ 登録制のプログラムです！（有料） ★

| | | |
|------|----|------------------------------------|
| 自力整体 | 90 | 『自分の体は自分で守る』まずは頭で思考しないで体で感じてみましょう。 |
|------|----|------------------------------------|

※スタジオをご利用になる際のご注意

- 途中退場される(した)際には担当アニメーターかお近くのアニメーターに声をおかけください。
- プログラムに参加されるときには必ず水分補給を行ってください。のどが渇く前に補給すると効果的です。
- レッスン開始前、お荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。

プールプログラムの内容説明

★ ウォーキング・アクア系のプログラムです！ ★

| プログラム名 | 時間 | 強度 | 難易度 | 内 容 |
|-------------|-------|-----|-----|---|
| プログラム名 | 時間 | 強度 | 難易度 | 水の特性を生かしたストレッチ運動中心のプログラムです。ウォーミングアップとしても最適です。 |
| アクアウォーキング入門 | 30 | ★ | ☆ | 水の中を歩くことで、下半身を中心にバランスよく鍛えます。水中での動作やバランスの取り方、手足の動かし方などを基本から学べます。 |
| アクアウォーキング | 30 | ★★ | ☆☆ | アクアウォークに走る要素を加えました。運動強度もウォークよりも高くなります。 |
| アクアサーキット | 30 | ★★ | ☆☆ | 水中運動の基本的な動作が中心です。初めてアクアプログラムに参加される方にも安心です。 |
| サーキットウォーキング | 30 | ★★ | ☆☆ | 音楽に合わせて楽しく体を動かす、シェイプアップを目的としたプログラムです。 |
| アクアピクス | 30・45 | ★★★ | ☆☆☆ | フリスビーを抵抗具として用いて筋肉を引き締めます。音楽に合わせて楽しくカラダを動かしましょう。 |
| フリスビーアクア | 30 | ★★★ | ☆☆☆ | フリスビーを使い水の抵抗による負荷を使ったアクアピクスです。 |

★ 泳法レッスンプログラムです！ ★

| プログラム名 | 時間 | 強度 | 難易度 | 内 容 |
|-------------------------------|-------|------|------|--|
| プログラム名 | 時間 | 強度 | 難易度 | プールの初めての方、顔付けや漕り、歩行から始める初歩のクラスです。 |
| はじめてスイミング | 30 | ★ | ☆ | クロール入門クラスです。キックと姿勢を中心に練習します。 |
| 初級クロール | 30 | ★★ | ☆☆ | 背泳ぎ入門クラスです。キックと姿勢を中心に練習します。 |
| 初級背泳ぎ | 30 | ★★ | ☆☆ | 平泳ぎ入門クラスです。キックと姿勢を中心に練習します。 |
| 初級平泳ぎ | 30 | ★★ | ☆☆ | バタフライ入門クラスです。キックと姿勢を中心に練習します。 |
| 初級バタフライ | 30 | ★★ | ☆☆ | 手の動きと呼吸の習得を中心に練習します。クロールの完成を目指すクラスです。 |
| 中級クロール | 30 | ★★★ | ☆☆☆ | 背泳ぎの手の動きと呼吸のタイミングを中心に練習します。背泳ぎの完成を目指します。 |
| 中級背泳ぎ | 30 | ★★★ | ☆☆☆ | 手・足・呼吸のタイミングを合わせてきれいな泳ぎを目指すクラスです。 |
| 中級平泳ぎ | 30 | ★★★ | ☆☆☆ | 手・足・呼吸のタイミングを合わせてきれいな泳ぎを目指すクラスです。1週ごとに変更します。 |
| 中級バタフライ | 30 | ★★★ | ☆☆☆ | 手・足・呼吸のタイミングを合わせてきれいな泳ぎを目指すクラスです。1週ごとに変更します。 |
| 初級クロール・初級背泳ぎ 初級平泳ぎ・初級バタフライ | 30 | ★★ | ☆☆ | 手・足・呼吸のタイミングを合わせてきれいな泳ぎを目指すクラスです。1週ごとに変更します。 |
| 中級クロール・中級背泳ぎ 中級平泳ぎ・中級バタフライ | 30 | ★★★ | ☆☆☆ | 色々な種目で長い距離を泳ぐのを楽しみましょう！（中・上級者レベル） |
| 4泳法ドリル | 40 | ★★ | ☆☆ | 初心者～各泳法の完成を目標とするクラスです。曜日・時間により内容が異なります。 |
| みんなで泳ごう | 45・60 | ★★★～ | ☆☆☆～ | 4泳法を長くきれいに泳ぎ、心肺機能・体力の向上を目指します。 |

★ 特別コースのご案内 ★

| | 内 容 |
|------------|--|
| フリーコース | 30・45・90 ★～ ☆～ エクササイズコース、泳法練習コースがございます。プールでの運動が初めてという方、泳ぎの基礎を習得されたい方にお勧めのコースです。 |
| マスターズ練習コース | 120 ★★★～ ☆☆☆～ 日本マスターズ水泳協会に登録されている方のみご参加いただけるコースです。 |

※プールをご利用になる際のご注意

- プールエリアに入られる際は必ずシャワーを浴びてください。
- 化粧・整髪料は必ず落としてください。
- メガネをかけての遊泳はご遠慮下さい。
- 装飾品(時計・指輪・ネックレス等)の着用はご遠慮下さい。
- 飛び込みは禁止させていただきます。
- コース内は右側通行をお願いします。
- ビート板・ブルブイは御自由にお使い下さい。
- 必ずタオルをご持参の上、プールへお越し下さい。ロッカールームへお戻りの際は身体を良く拭いて下さい。
- ジュニアスイミング、アクアプログラム中はコース制限がございます。ご了承下さいませ。
- ジャグジー・採暖室は終日ご利用頂けます。
- フィンの使用は「マスターズ登録」をして頂き、使用に関する誓約書を頂いた方のみご利用になれます。