

## スタジオ プログラム説明

**初心者クラス／エアロビクス・ベンチクラス** 運動未経験者の方でも安心してご参加頂ける入門クラスです。

らくらくエアロ	30分	リズムに合わせて簡単なエアロビクス動作を楽しむクラス
リフレッシュエアロ	40分・60分	前半は簡単なエアロビクス、後半は全身ストレッチでリフレッシュ

**初級クラス／エアロビクス・ベンチクラス** 無理なく安心して楽しく汗をかけるクラスです。メタボ予防にも、おススメです！

スタートウォーク／スタートウォーク45	40分・45分	膝に負担の少ないエアロビクス動作を楽しく行うクラス
スタートジョグ	40分	エアロビクスの基本動作を楽しく行うクラス
スタートベンチ	40分	ベンチエクササイズの基本動作を楽しく行うクラス

**初中級クラス／エアロビクス・ベンチクラス** しっかり身体を動かす事の楽しさを体感しましょう！しっかり汗を出したい方におススメです！

ベーシックウォーク	50分	低強度のエアロビクスで、楽しく持久力アップ
ベーシックジョグ	50分	幅広い強度のエアロビクスで、楽しく持久力アップ
ベーシックベンチ	50分	ベンチエクササイズで、楽しく持久力アップ
サーキットシェイプ	50分	エアロビクスと筋力トレーニングで総合的なシェイプアップ

**中級クラス／エアロビクス・ベンチクラス** 色々なバリエーションをプラスしたレッスンの楽しさを体験！効果的な脂肪燃焼を目指します。

ウォーク&シェイプ	60分	中強度の幅広いエアロビクスバリエーションを楽しむクラス
ジョグ&シェイプ50	50分	幅広い強度のエアロビクスバリエーションを楽しむクラス

**中上級クラス／エアロビクス・ベンチクラス** 強度と難度のエアロビクスバリエーションにチャレンジ！カロリー消費、脂肪燃焼を目指します。

シェイプアップ	60分	強度・難度の高いエアロビクスバリエーションにチャレンジ
---------	-----	-----------------------------

**ダンスクラス／フラ・ラテン・リトモス・ZUMBA**

フィットネス・フラ	40分	健康増進のために作られたフラ(踊り)で、ゆったりと全身運動を行なうクラス
ダンスエアロ	50分	エアロビクスとジャズダンスの動きを組み合わせたクラス
リトモス	45分	ヒップホップ・ラテン・レゲトンなどを楽しむダンスクラス
ZUMBAゴールド	50分	ラテン系の音楽・ダンスを融合させた初心者向けフィットネスダンスクラス
ZUMBA	50分	ラテン系の音楽・ダンスを融合させた脂肪燃焼のフィットネスダンスクラス

**太極拳クラス**

やさしい太極拳	60分	中国古来の心身鍛錬を目的とした初心者向けの太極拳クラス
---------	-----	-----------------------------

**ヨガクラス**

フィットネス・ヨガ	60分	身体マッサージとヨガで様々な不快感をなくし心身の調和を保つクラス
ハタ・ヨガ	60分	呼吸法と瞑想法により様々な不快感をなくし心身の調和を保つクラス

**コンディショニングクラス／体幹トレーニング・ピラティス・ストレッチ・ボディヒーリング**

<b>ボディヒーリング</b>	45分	<b>太極拳・ヨガ・ピラティスの要素で柔軟性、筋持久力向上、心身調和を目指します</b>
バレトン	40分	バレエ、ヨガ、フィットネスを融合した全身をくまなく鍛えるクラス
コア	40分	姿勢の改善・バランス向上を目的とした筋コンディショニングのクラス
ピラティス入門／ピラティス	40分・50分・60分	腹部や腰背部など身体の軸となる部分を鍛え身体のゆがみを整えるクラス
リセットコンディショニング	30分	骨盤ベルトとストレッチポールを使い、身体のバランスを整えるクラス
ウェーブ&ストレッチ	30分	ウェーブストレッチリングで心も体もリフレッシュしていくクラス
ポールストレッチ	20分	ストレッチポールを使い、身体の後方をほぐしながら身体のバランスを整えるクラス

難易度	初心者		初級		初中級		中級		上級	
	上級	シェイプアップ								
中級	ZUMBA ダンスエアロ リトモス ベーシックベンチ ジョグ&シェイプ									
初中級	ZUMBAゴールド	ボディヒーリング	スタートベンチ			ベーシックウォーク		ベーシックジョグ ウォーク&シェイプ		
初級	フィットネス・ヨガ	コア	ピラティス	らくらくエアロ	スタートウォーク	スタートジョグ				
初心者	ハタ・ヨガ	ピラティス入門	バレトン	リフレッシュエアロ						
	リセットコンディショニング	やさしい太極拳	フィットネス・フラ							
	ウェーブ&ストレッチ	ポールストレッチ								

運動量

# プール プログラム説明

※プールでのお化粧やアクセサリー等はお外してください。

**スイミング** スイミングプログラムはご自分のレベルに合わせたレッスンをお受け下さい。

レッスン名	対象者	時間	内容
スタートスイムレッスン	初心者	30分	潜る・浮くといった動作から水に顔をつけたバタ足などの基本動作を練習します。
スイムレッスン 初級	初級者	40分	1週目／クロール クロールのキックから呼吸動作を中心に行い、フォームを基本から練習します。
			2週目／背泳ぎ 背泳ぎのキックを中心にフォームを基本から練習します。
			3週目／平泳ぎ 平泳ぎのキックを中心に、手の動作・呼吸のタイミングなどフォームを基本から練習します。
			4週目／バタフライ バタフライのキックを中心に、手の動作・呼吸のタイミングなどフォームを基本から練習します。
はじめてスイム	初級者	30分	各種目のキックを中心に、フォームを基本から練習します。(夜のみ:1週目／クロール 2週目／背泳ぎ 3週目／平泳ぎ 4週目バタフライ)
スイムレッスン 中級	中級者	40分	1週目／クロール クロールのスピードアップ、体力の向上を目指し練習を行います。
			2週目／背泳ぎ 背泳ぎのスピードアップ、体力の向上を目指し練習を行います。
			3週目／平泳ぎ 平泳ぎのスピードアップ、体力の向上を目指し練習を行います。
			4週目／バタフライ バタフライのスピードアップ、体力の向上を目指し練習を行います。

※〈スイムレッスン〉・〈はじめてスイム〉の5週目は担当が種目を決定しレッスンを行います。

マスターズ	上級者	60分	マスターズ、トライアスロン、その他の競技会を目指して専門的に練習を行います。
マスターズロングディスタンス	上級者	60分	インターバルトレーニングを中心に行い、フォームの向上と泳力・体力アップを目標に練習を行います。

強度・難度の高いエアロビクスバリエーションにチャレンジ

**アクア** アクアプログラムはご自分のレベルに合わせたレッスンをお受け下さい。

レッスン名	対象者	時間	内容
はじめてプール	初心者	30分	プール利用のマナー・備品等の説明、そして水中ウォーキングを中心に練習を行います。 ※ウォーキングプール半コース使用
水中ウォーク&ジョグ	どなたでも	30分	陸上では大変なジョギングを水の中で行い、楽しくシェイプアップするクラスです。
かんたんアクア	どなたでも	30分	アクアビクスの入門クラス。初めての方でもリズムに合わせて楽しく動けるクラスです。
アクアリラックス	どなたでも	30分	水中で様々なアイテムを使いリラクゼーションを取り入れながら筋バランスを整えていくクラスです。
アクアビクス	どなたでも	30分	水の特性を利用して運動でき、体力に自信のない方でも安心して動ける楽しいクラスです。

