

## スタジオ

プログラム名	時間	体力	内 容	レベル
--------	----	----	-----	-----

### エアロビクス

はじめてエアロ	30	★	“歩く”動作を中心に、リズムに合わせて身体を動かします。はじめてエアロビクスをする方が安心して楽しめるクラスです。	初心者
エアロ40	40	★★	はずまない動きのみの基本動作を楽しみながら、エアロビクスに慣れていくクラスです。エアロビクスの基本的な動作を習得していきます。	初級者
エアロ50	50	★★★	はずむ動きを取り入れながら、コンビネーションを楽しむクラスです。大きく体を動かすことで、基礎体力をつけていきます。	初中級者～ 中級者
Hi-Lowエアロ	60	★★★★	エアロビクスに慣れてきた方を対象とし、動きのコンビネーションを楽しむクラスです。持久運動で汗を流し、効率よく脂肪を燃焼しましょう。	中級者～ 中上級者
リトモス45	45	★★★★	リズムに合わせたシンプルでダイナミックなダンス系エアロビクス、シンプルなお動きなのでご自分のペースで楽しめます。	初中級者～ 中上級者
メガダンス	50	★★★★	シェイプアップなどの運動効果はもちろん、振付けを習得する喜びと楽しさを体験できるプログラムです。	初中級者～ 中級者
コアロビクス	50	★★★★	膝を前後・左右に動かしながら体幹を鍛えていきます。エアロビクスの基本ステップを使うので、エアロ初級者の方でも安心して参加できます。	初中級者
ラテンエアロ	45	★★★★	ラテンのリズムに合わせ、ラテン独自の曲線的な動きを楽しみます。身体のコアを使うことで体の中心から巡り、シワツと汗が出ます。	初中級者
ズンバ	45	★★★★	ラテン系の音楽とダンスステップをエアロビクスに融合させたプログラム。比較的簡単なステップの構成なので運動が苦手な方も無理なく参加できます。	初中級者

### ステップ

ステップ40	40	★★	ステップに慣れていない方が対象の簡単なクラスです。ステップを使った基本的な動きを習得していきます。	初中級者
ステップ50	50	★★★★	ステップに慣れてきた方を対象とし、基本ステップからの動きの変化や方向・リズムの変化などを楽しむクラスです。運動効果を感じましょう。	中級者～ 中上級者

### シェイプアップ・コンディショニング

筋コンクラス	30	★～	自体重のほか、チューブやエクササイズボールを使い、身体をひきしめます。ジムでのトレーニングが苦手な方!! スタジオで一緒にトレーニングしましょう。	
ペルビック	30	★～	骨盤を取り囲むインナーマッスルを強化し、骨盤のゆがみを改善するクラスです。様々なトレーニングの基礎となり運動効果を高めるプログラムです。	
太極拳十単扇	60	★★～	1本の扇を使いながら武器として軽い練習します。年齢性別を問わず、どなたでも自分の体力・能力に合わせてできます。	

### 機能改善・調整系

シナプロロジー (シナフ)	10	★～	脳のはたらきを活性化させるエクササイズです。認知機能の低下防止や運動機能の向上をはかり、心身ともに快適な一日を過ごしましょう。	
ミニボール運動	20	★～	ミニボールを使って体をほぐし、機能を改善していくクラスです。柔軟性の効果が高まります。ミニボールを使って楽しく運動をしましょう。	
ボールで改善	30	★～	ストレッチボールを使ったエクササイズとコアトレーニング・ストレッチを行い、疲労やストレス解消・体の歪みの改善を目指します。正しい姿勢を身につけましょう。	
肩こり・腰痛体操	30	★～	ダンベルなどを使い体を動かすことで、首・肩・腰の筋肉をほぐしていきます。体の歪みの改善を目指す、肩こり・腰痛の改善と予防のクラスです。	
シンプルピラティス	45	★～	深い呼吸で体を動かすことで、基礎代謝を上げます。また、姿勢改善や腰痛の予防にも効果のあるプログラムです。初めての方でも無理なく行えます。	
楽のびストレッチ	45	★～	テニスボールで硬くなった身体のコリをほぐす「筋リリース」とストレッチを組み合わせ、筋肉の柔軟性と弾力性を取り戻しながら、理想的な身体の状態にするエクササイズです。	
かんたんヨガ	40	★～	深い呼吸とヨガのポーズで体の歪みを改善し、心身ともにリラックスさせます。	
	50	★～	初心者の方が体が硬いと思われる方でも安心して行なえます。	
ショートヨガ	50	★★～	心と体のリラクゼーションに、また柔軟性の向上を目指します。ご自分のペースでゆったりと行なえます。どなたでも受講できます。	

## スタジオ・プール

プログラム名	時間	体力	内 容	レベル
--------	----	----	-----	-----

### 機能改善・調整系 【スタジオ】

ハタヨガ60	60	★★～	体の動きと呼吸を組み合わせて、基本的な座位・立位のヨガポーズをゆっくりとしたペースで行います。心と体の調和・リラックス・柔軟性向上に効果的なプログラムです。	
ヨーガ	75	★★～	心と体のリラクゼーションに、また柔軟性の向上を目指します。少しハードなポーズも入っていますが、ご自分のペースでゆったりと行なえます。どなたでも受講できます。	

### アクアビクス 【プール】

アクア30	30	★★	音楽に合わせて全身を大きく動かします。水の特性を利用して、楽しく脂肪燃焼しましょう。	初心者～ 初級者
アクア40	40	★★★	音楽に合わせて全身を大きく動かします。水の特性を利用して、楽しく脂肪燃焼しましょう。最後はさらに水中運動でひきしめます。	初級者～ 初中級者

### シェイプアップ・コンディショニング

スリムエクササイズ	30	★★	ウォーキングやアクアヌードル・ビート板など使用し、無理なく全身をシェイプアップしていきます。くびれのある体をつくりましょう!	初級者～
-----------	----	----	--	------

### スイミング

はじめてクロール	30	★	水泳の基本であるけのびやバタ足・クロールの基本を練習するクラスです。これから水泳をはじめたい方が、クロールの初歩を行います。	初心者
レベルUPクロール	30	★★	クロールの技術向上やスピードUPを目的としたクラスです。ラクに泳ぎたい方!! 速く泳ぎたい方におススメです。	初級者～ 中級者
背泳ぎに挑戦	30	★★	背泳ぎの基本から、きれいに泳ぐためのクラスです。個人のレベルに合わせて練習を行います。	初級者～ 初中級者
平泳ぎに挑戦	30	★★	平泳ぎの基本から、きれいに泳ぐためのクラスです。個人のレベルに合わせて練習を行います。	初級者～ 初中級者
バタフライに挑戦	30	★★	バタフライの基本から、きれいに泳ぐためのクラスです。個人のレベルに合わせて練習を行います。	初級者～ 初中級者
えーほー	45	★★	個人個人のレベルに合わせた基本指導を行い、速く泳ぐ、ゆっくり長く泳ぐなどの目標に向けて練習します。 ※25M泳げる方が対象	初級者～ 初中級者
スイムトレーニング	45	★★★	みんなで楽しく泳いでマスタース大会にチャレンジ!! さまざまな練習でスピード、パワーを向上させましょう。	中上級者

### ● インストラクターからのお願い ●

- レッスン参加前には、必ずジムカウンターにて体調のチェックを行ってください。
- スタジオ内での場所取りは、お客様の迷惑となりますのでご遠慮ください。(レッスンの10分前より入室できます。)
- レッスンの途中入室・退室は、固くお断りいたします。
- レッスンスタート後の参加は、安全上問題がありますのでご遠慮ください。
- スタジオ内はキャップのついた容器の飲み物のみお持ち下さいますようお願いいたします。
- 定員制レッスン参加の際は、ジムカウンターにある参加チケットを取り、その参加チケットを担当インストラクターに渡してください。(参加チケットはレッスン開始10分前より配布)
- プールでは、化粧を落とし、必ずキャップを着用して下さい。
- プールご利用の際は、タオルをご持参下さい。また、身体をしっかりと拭いてから更衣室に戻られるようお願いいたします。
- 最後までしっかりエクササイズし、効果をあげましょう。
- マナーを守って、気持ちよくレッスンを楽しみましょう。