

# レッスンプログラム紹介

## 《スタジオエリア》

★の数はレッスン難度・強度を表しています。ご自分に合ったレッスンを見つけてみましょう！

### エアロピクス（体力向上・脂肪燃焼）

レッスン名	難度	強度	内容
らくらくエアロ	★	★	基本の歩く動作から徐々にいろいろなバリエーションに替わっていくので、動きを覚える必要がないクラスです。
ベーシックエアロ	★★	★★	前後左右への移動が加わり、基本動作（ステップ）から少しずつ難易度をあげていきますので、初級〜慣れた方まで楽しめるクラスです♪
コンビネーションエアロ	★★～	★★～	ターンやリズムチェンジはもちろん、振付けの難易度もあがり、より動きを楽しみたい方にお勧めのクラスです。
初級エアロ	★	★	どなたでも出来る簡単入門クラス♪エアロピクス初めての方はこのクラスからお試ください♪
初中級エアロ	★★	★★	前後左右への移動が少し加わります。基本動作をもっと身につけたい方にオススメ♪
中級エアロ	★★～	★★～	回転・移動など…少し難度の高いエアロピクスにチャレンジ！
初中級ステップ	★～★★	★～★★	基本的な台の昇降プラス、徐々に回転・移動などの要素が入ります。初めての方から、慣れた方まで幅広く楽しめるクラスです。
オリジナルステップ	★～★★	★～★★	回転・移動など、少し難度の高いステップレッスンです！慣れた方はぜひチャレンジしてみましょ♪

### 健康・調整系クラス（老化防止・健康維持）

レッスン名	難度	強度	内容
ゆっくりヨガ	★	★	ヨガの基本ポーズを中心に、リズムもゆっくり、強度もゆっくり（軽く）としたクラスで、ヨガ入門としてもおススメのクラスです！
ヨガ	★～	★～	精神統一・呼吸法の習得により、リラックス効果・柔軟性を高めましょ
パワーヨガ	★～	★～	呼吸を意識しつつ、全身トレーニング。柔軟性のみならず、筋バランスを整え、さらにはシェイプアップ効果も抜群です！
バレトン	★	★	バレエ・フィットネス・ヨガの要素を取り入れた、姿勢改善・コアトレ、そして有酸素効果もあり、シニアの方からアスリートまで幅広く参加できるプログラムです。
バレエ	★	★～	バーを使って全身ストレッチ！自分でストレッチをするよりも、さらにしっかり身体を伸ばせます！バレエの世界に少し入ってみませんか？
バーアスティエ	★	★	十分な解剖の知識に基づき緻密に構成された、フロアストレッチをメインとしたエクササイズです。

### ダンスレッスン

印のクラスはシューズなしで参加できます。それ以外のクラスはシューズが必要です。

レッスン名	難度	強度	内容
ZUMBA (50)	★～★★	★～★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネス！1曲ごとに振りが変わるので、振付を楽しめます♪
ベリーダンス	★★～	★★～	首・肩・腰・胸・お腹などを細かくふるわせたり、回したり、くねらせたりしてメリハリのあるボディラインを作ることができます
ラテン	★～★★	★～★★	ラテン系の音楽のリズムを取り入れながらラテンステップを習得します。軽快なステップで楽しくやさしくシェイプアップ！
フラダンス	★～★★	★	ハワイの音楽に合わせて、手話ダンスを基本にどなたでも、南国気分を味わえるクラスです。
HIP HOP入門	★～	★～	ダンスの基本動作を覚え、音楽に合わせて振付け楽しむクラスです。
HIP HOP	★★～	★★～	ダンスの振付を楽しみ、音楽のリズムに合わせて楽しく踊るクラスです。
サルサ	★～★★	★	ラテンの音楽に合わせて行うペアダンスです。優雅でそしてしなやかな振付はウエストシェイプの効果も期待できます。

### レスミルズ

レッスン名	難度	強度	内容
ボディステップ	★～★★	★～★★	世界最先端！ヒップに効くプログラム。短時間で効率良く筋コンディショニングができます。
ボディジャム	★～★★	★～★★	最新のダンススタイルと最もホットなニューサウンドを融合させたスタイルは、汗をかくのがこんなに楽しいのかと体感させてくれます！
ボディパンプ	★～★★	★～★★	このバーベルプログラムは、筋力を向上させ、体をシェイプアップさせます。筋肉に効かせて、充実した体作りを目指します。
ボディアタック	★～★★	★～★★	シンプルでハイインテンシティなグループエクササイズです。オプションを用いることで様々なフィットネスレベルの方に参加いただけます。
ボディコンバット	★～★★	★～★★	ボクシング、空手、テコンドーなどあらゆる格闘技の動作を取り入れたプログラム。パンチ&キック！！全身シェイプとストレス発散に♪

### 健康・リラックス（ストレッチ・健康維持）

レッスン名	難度	強度	内容
ストレッチボール（定員16名）	★	★	円柱のボール（棒）を使って背骨の歪み・骨盤の歪みを治していきます！終わった後は背筋スッキリ♪
骨盤エクササイズ	★	★	骨盤の歪みを調整して腰痛知らず！姿勢もきれいにしていましょ♪ついでにお腹のお肉も取れちゃうかも？！
ウェーブストレッチ(定員20名)	★	★	ウェーブ状のリングを使い、身体のほぐし、調整、リラクゼーションを行います。
アロマリラックス	★	★	アロマを用いることにより、香りが「脳」へと働きかけ、心と体をメンテナンスします。
ダンベル体操	★～	★～	ダンベルや自重を使い行うトレーニングです。基礎体力の向上やトレーニング方法の修得を目指します。
健美操	★	★	健やかに美しくいきいきと自分をコントロールし、日々のストレスに負けない力を身につけます。
かんたんピラティス	★	★	ピラティスクラスの入門編です。腰痛改善の効果も期待できます。
ピラティス	★	★～	姿勢の矯正・深層部の筋肉に刺激を与えボディラインを整えます
太極拳	★	★～	中国武術の動きを柔らかくゆっくりと表現する、老若男女どなたでも参加できるクラスです。
ルーシーダットン	★	★	タイに伝わる伝統医学の一つで、体を矯正したり、体調を整える為の自己整体法です。日本語で「仙人体操」とも呼ばれています。

## 《プールエリア》

レッスン名	距離	内容
腰痛改善	500m	正しい姿勢で歩くことで、腰痛予防や筋力アップ等、運動効果アップを目指します。
膝痛改善	500m	正しい姿勢で歩くことで、膝痛予防や筋力アップ等、運動効果アップを目指します。
水中ウォーキング	500m	膝・腰の負担がない水中での体操やウォーキングを行います。血流（リンパの流れ）を良くして、疲れにくい身体をつくりましょ。
初めてスイム	400m～600m	水中での正しいストリームラインのマスターとクロールの息継ぎ習得を目標とした初心者から初級者でも安心のクラスです。
週替わり4泳法	700m～800m	週ごとに4つの泳法をローテーションして練習をします。初心者の方から慣れた方まで幅広くご参加頂けます。
クロール・背泳ぎ・バタフライ・平泳ぎ	600m～700m	基本的な要素を行います。正しい浮き方、ポジションを身に付け、楽に長く泳ぐことを目標にします。
フィンスイム	800m～1000m	フィン（足ひれ）を付けることで、キックのしなやかさやスピード感を養います。キックの苦手な方にもおススメです。
ウォーターブラッシュ	0	簡単な水中運動の要素の他にパンチ、キックなどの格闘技の動きを取り入れた、より運動効果の高いクラスです。
アクアピクス	0	水中で行うエアロピクス。音楽に合わせて楽しく運動を行い、シェイプアップを目指します。
燃焼アクア	0	脂肪燃焼を目的としたクラスです。水中抵抗の効果を利用し膝にも優しく無理なく、シェイプアップ効果が期待できます。
マスターズ	1500m～2000m	タイムの向上や泳ぐ距離を伸ばすなど、泳力をつけるためのクラスです。

\*都合により担当インストラクター、レッスン内容、時間を変更させて頂く場合がございます。変更の際は、

館内掲示板・ホームページ等でご案内させていただきますのでご確認下さい。

\*スタジオの順番待ちはルール、マナーを守って頂きますようお願い致します。

\*安全確保のため途中入場（レッスン開始5分後）および、体調不良以外の途中退場はご遠慮下さい。

\*物を置いての順番待ちおよび、スタジオ内の場所取りはご遠慮頂きますようお願い致します。

\*備品台数、参加人数により、一部制限を設けさせて頂く場合もございます。

\*プールでは、プールプログラム実施中におきましてもフリーコースを設けております。

\*安全上インストラクターの指示の無い限り、レッスン途中の備品の片付けはご遠慮下さい。



マークは、運動がはじめての方でも安心して参加できるプログラムです。