

スタジオプログラム案内

エアロビクス:音楽に合わせた安全で効果的な楽しいエクササイズです。

クラス名	時間	内容	強度	難易度
かんたんエアロ	45分	歩く動くを中心におこなうエアロビクスの入門クラスです。	★★	★★
慣れたらエアロ	60分	歩く・走るなどの動きを組み合わせた、少しエアロビクスに慣れた方向けのクラスです。	★★★	★★★
リズムシェイプ45	45分	ジョギング・ジャンプの動きがなく(ローインパクト)、足腰への負担が低い脂肪燃焼を目的としたクラス	★★★	★★★
リズムシェイプ60	60分	リズムシェイプ45よりレベルを高めたローインパクトクラスです。更なる脂肪燃焼が期待できます。	★★★★	★★★★
シンプルジョギング45	45分	シンプルな動作で走る動きを中心とした、エアロビクスに慣れた方向けのハイインパクトクラスです。	★★★★	★★★★
シンプルジョギング60	60分	シンプルジョギング45よりレベルを高めたハイインパクトクラスです。心肺機能強化が期待できます。	★★★★★	★★★★★
ボディアタック	30分	エネルギッシュな音楽に合わせて、ハイインパクトを中心に動くエアロビクスエクササイズです。	★★★	★★
初めてステップ	15分	踏み台を使った昇降運動の入門クラスです。ステップが初めての方はこちらからご参加ください。	★	★★
初級ステップ	45分	踏み台を使った初級者向けエクササイズ。足腰に負担のない脂肪燃焼クラスです。	★★	★★
ボディステップ	30分	簡単な動きをスピーディーに、かつリズムカールにおこなうステップエクササイズです。	★★★★	★★★★
	45分	運動強度が高めのステップを増やし、より効果的に全身運動をするクラスです。	★★★★	★★★★
ドラムスライブ	30分	ドラムスティックを使った全身運動です。楽しくストレス発散、二の腕をシェイプアップできます。	★★	★

筋コンディショニング:普段の生活では鍛えることのできない筋肉を動かします。

ボディバンプ	30分	音楽に合わせて行うハートヘルエクササイズです。老若男女問わずご参加いただけます。	★★★★	★★★★
	45分	30分よりも3曲使用曲を増やし、小さな筋肉にも働きかけられるクラスです。	★★★★	★★★★
全身シェイプ	30分	ダンベルを使用し、普段使わない筋肉を引き締めます。どなたでもご参加いただけます。	★★	★
健康体操	45分	椅子に座って運動することにより骨盤周りを調整し、ダンベルを使っての全身運動も行います。	★★	★

格闘技系エクササイズ:ストレス発散に、護身にとても効果的な全身運動です。

ボディコンバット	30分	音楽に合わせて、ホッピング、空手、キックなどを行う脂肪燃焼クラスです。	★★★★	★★★★
	45分	30分のレッスンに更に全身を使う、ムエタイハートなどを加え、運動強度を高くしたクラスです。	★★★★	★★★★

ダンスエクササイズ:様々なジャンルのダンスをご用意いたしました。

ラテンエアロ	60分	ラテンのリズムに乗せて行うエアロビクスダンスクラスです。	★★	★★
ベリーダンス	60分	中近東発生の伝統ある舞踊です。腰回りを動かします。ウエスト周囲のシェイプアップにも最適です	★★	★★
ZUMBA	60分	ラテンの速いリズムと遅いリズムを組み合わせた、より脂肪燃焼効果が高いクラスです。	★★	★★
HIPHOP	60分	HIPHOPの動きを中心に楽しく踊れるクラスです。	★★	★★
フラダンス	60分	ハワイアン音楽に合わせて踊り、南国気分を味わえるクラスです。	★★	★★

リラクゼーション系エクササイズ:トレーニングには、休養も必要です。心に栄養を補給しましょう。

ボディヒーリング	30分	太極拳、ヨガを融合させたエクササイズです。心地よい音楽に乗せ、主に体幹部に働きかけています。	★★	★★
	45分	30分のレッスンにピラティスの要素を加え、更にバランスアップ、柔軟性の向上をはかります。	★★★	★★
ヨガ	60分	呼吸法と全身を調整するポーズを行う、心身のストレスを解消するクラスです。	★	★
パワーヨガ	60分	運動強度を高めた、ニューヨーク発のヨガです。全身をシェイプし、心身共にリラックスさせます。	★★	★★
ピラティス	60分	呼吸を意識し、体幹の深層部の筋肉のトレーニングを反動を使わずにおこないます。	★★	★★
気功	60分	自らの“気”を用い、心身を共に調和させながら鍛練します。	★	★
太極拳	60分	ゆるやかな動きと自然な呼吸で、新陳代謝や内臓代謝、内臓機能を高めていくクラスです。	★	★
ピュアストレッチ	60分	身体の機能を向上させるストレッチをじっくり行うことで、新陳代謝を高めていきます。	★	★
アロマストレッチ	30分	リラクゼーションを促す香りを焚いた状態で、全身くまなく心地よいストレッチを行います。	★	★

スクリーンエクササイズ:スタジオレッスンが苦手な方も、人気インストラクターのレッスンを間近に受けることができます。サポートスタッフもいるので安心。

スクリーンヨガ	30分・45分・60分	基本的なヨガのポーズをゆっくりと展開いたします。無理なく自分のペースでご参加いただけます	★~★★	★★
スクリーンピラティス	30分・45分・60分	ピラティスの流れに沿って、一つ一つのエクササイズを解説を交えながらゆっくり行います。	★~★★	★★
スクリーンエアロ	45分	かんたんエアロよりも易しい、エアロビクスの基本のレッスンです。リズムどりの仕方からゆっくり覚えら	★★	★

ショートエクササイズ:トレーニングの合間や、スタジオエクササイズの後に、自分のペースでご参加いただけます。

簡単ストレッチ	15分	大きな筋肉からストレッチしてきます。準備運動、整理運動にご利用ください。	★	★
ストレッチボール	15分	どなたでも気軽に骨格や、筋肉の歪みがリセットされる効果を期待できます。	★	★
バランスアップ	15分	バランスボールなどを使用し、外から見えない筋肉(インナーマッスル)をトレーニングします。	★	★
青竹体操	15分	青竹踏みは、足裏のツボを刺激するだけでなく、全身の血行を良くしてくれます。	★	★
肩すつきり	15分	肩こりを防ぐようなストレッチ、肩周りの簡単なエクササイズを行います。	★	★
腰痛改善	15分	骨盤周りのストレッチと強化エクササイズを行います。腰の機能性を向上させます。	★	★

アクアプログラム案内

<スイミングレッスン>

初めてクロール	各泳法の姿勢、キック、手のかき方を基礎から練習し、25mの完泳を目指します。	30分
初めてバタフライ		
初めて平泳ぎ		
初めて背泳ぎ		
ステップアップクロール		
ステップアップバタフライ	各泳法25m以上泳げる方を対象に、より効率よく、より美しく、より速く泳ぐための練習をします。	30・45分
ステップアップ平泳ぎ		
ステップアップ背泳ぎ		
スイムトレーニング	クロールを中心に泳ぎ込みを行い、持久力を高めていくクラスです。	

クロール初級	各泳法の姿勢、キック、手のかき方を基礎から練習し、25mの完泳を目指します。	30・45分
バタフライ初級		
平泳ぎ初級		
背泳ぎ初級		
クロールマスター		
バタフライマスター	各泳法25m以上泳げる方を対象に、より効率よく、より美しく、より速く泳ぐための練習をします。	30・45分
平泳ぎマスター		
背泳ぎマスター		

ウイークリースイム初級	4種目の25m完泳を目指します。	60分
ウイークリースイム中上級	4種目を25m泳げる方、長く、きれいに泳ぎましょう。	60分

<アクアピクス>

アクアピクス	水中で音楽に合わせて身体全体を動かす有酸素運動のクラスです。	30分・45分
--------	--------------------------------	---------

<脂肪燃焼・健康増進>

アクアヌードル	浮き棒(ヌードル)を使用し、筋力向上・リラクゼーションをおこないます。	30分
アクアウォーク	水中を様々なバリエーションで歩き、下半身の稼働域を広くします。	30分
リラクゼーション	水中の浮力と抵抗を利用して身体をほぐします。	30分

エアロビクスクラス受講の流れ

