

# プログラム紹介

スタジオプログラム	時間	内容
ストレッチ&エクササイズ	30分	簡単な運動をおこない筋肉を温め全身のストレッチをおこないます。
ストレッチ&トレーニング	30分	全身のストレッチとダンベル・ステップ台ボール等を利用した日替の筋トレを行います。
股割りストレッチ	30分	股関節の柔軟性を高めるストレッチを立位や座位、ボール等を利用しておこないます。
アクティブストレッチ	40分	全身のストレッチを静的・動的におこない、補強的な運動で体幹部のエクササイズをおこないます。
ピラティス	60分	体幹部のインナーマッスル(身体の奥の筋肉)を鍛えるエクササイズです。
ヨガ	60分	独特のポーズや呼吸法で体調を整え、カラダとココロの調和を図ります。
アロマリラクゼーション	45分	アロマの香りに包まれてリラクゼーションを行います。ストレッチ・コアエクササイズ・瞑想を行います。
はじめてエアロ	40分	エアロビクスの初歩・入門プログラム未経験の方大歓迎！一緒にエアロを始めましょう！
初級エアロ	60分	シンプルなお動作の組み合わせを楽しみながら、心肺機能を高めます。
中級エアロ	60分	初級エアロに慣れ、さらにステップを楽しみたい中級者向けクラス。心拍数アップを狙います。
エアロビクス50	50分	シンプルなお動作を組み合わせ心肺機能を高めます。気持ち良く汗をかきましょう。
歩く脂肪燃焼	60分	脂肪燃焼を目的としたクラスです。心地よい負荷で初心者でも安心です。
ダンスビクス	30~40分	エアロビクスとダンスの融合プログラムです。楽しく踊りましょう！
イージーライン	30分	筋トレと有酸素運動を交互に行う全身運動。リズムに合わせて楽しく運動できます。
エンジョイサーキット	30分	筋トレと有酸素運動を交互に行う全身運動。イージーラインのやさしいバージョンです。
フラダンス教室	75分	映画「フラガール」でおなじみのフラダンスを基本から学べる教室です。
Pump Up!(パンプアップ)	30/40分	ダンベルを利用した筋力トレーニング。理想的なボディラインを目指します。
Slim Up!ダンベル!	40分	ダンベルを利用した筋力トレーニング。気になる部分を引き締めていきます。
みんなで腹筋! お腹スッキリ腹筋トレーニング	30/40分	単調になりがちな腹筋運動を楽しく効果的におこなうレッスンです。
はじめてHip Hop	40分/50分	リズム取り・基本ステップを中心にレッスンします。これからHipHopを始めたい方、是非ご参加下さい。
スーパーボクシング エクササイズ	60分	運動上級者向けプログラム。筋トレ&ボクシングエクササイズ。理想の身体を手に入れましょう！
マーシャ	40分	有酸素と無酸素運動を組み合わせインナーマッスルを刺激し、筋力アップと代謝アップを目指します。
ボディ・コンディショニング	30分	ストレッチポールや青竹を使用し、体の体調を整えます。
さわやか体操	60分	前半は『コア・トレ』、後半はシェイプアップを目指した軽い有酸素運動を行います。

プールプログラム	時間	内容
アクアビクス	30分	音楽にあわせて楽しくリズムカルに身体を動かす水中エアロビクスです。
アクアウォーキング	30分	水中を様々な方法で楽しく歩きます。泳げなくても大丈夫です。
流水コース	25分	流水マシンを使い、超音波で体の内側から刺激し、体の調子をよくするコースです。
わいわいスイム!	55分	4泳法のフォーム練習を主に、楽しくお話をしながら、マイペースに泳ぐクラスです。
みんなでスイム!	55分	4泳法のフォーム練習に加え、インターバル練習などのトレーニングをおこなうクラスです。
クロール&背泳ぎ	55分	クロールと背泳ぎの基本を練習するワンポイントクラスです。
平泳ぎ&バタフライ	40~55分	平泳ぎとバタフライの基本を練習するワンポイントクラスです。
マスターズコース	50分	泳ぎの指導はなく、練習メニューを皆さんと一緒にやっていきます。
エンジョイスイム	55分	泳ぎの指導はなく、1000M前後の練習メニューを皆さんで楽しくやっていきます。
水泳入門	30分	これから水泳を始める方のための入門クラスです。
初級スイム	30分	クロールと背泳ぎの基本を練習しつつ、短い距離のインターバル練習もおこないます。
流水教室	60分	週1回の頑張りがない泳がない水中運動。腰痛・膝痛冷え性・術後など医師から運動を勧められた方が対象

みんなでワイワイ楽しくおこなえます。  
 初心者の方でも安心してご参加いただけます。  
 お申込制による有料プログラム

★プログラム変更のお知らせ	
●ピラティス(佐藤)24日(月) 11:00~12:00	●さわやか体操(八巻)11日(火) 11:00~12:00
↓	↓
The 体幹トレーニング(マユ) 11:00~11:40	ボディ・コンディショニング(マユ) 11:00~11:40

★プログラム担当のご案内
●初級エアロビクス(日)14:00~15:00 八巻→2日・16日 / マユ→9日・23日・30日

★休講のお知らせ
●ピラティス(佐藤) 20日(木) 14:00~15:00
●はじめて Hip Hop(マユ) 2日(日)、16日(日) 13:00~13:40