

# レッスン内容

## スタジオプログラム

	運動強度	難易度	内容	時間	
エアロビクス系 レッスン	初めてエアロ	★	★	エアロビクスの基礎を習得でき、初めての方も安心して楽しめるクラス。	30分
	けいらくビクス	★	★	ゆったりとした音と動きのエアロビクスです。身体のツボを刺激して自律神経の活性化やアンチエイジングを目指します。	45分
	ビギナー	★	★	ゆっくりとした動きを中心にした、初めての方でも安心なクラス。	45分
	ファットバーナー	★★	★	衝撃の少ない動きの中で脂肪燃焼効率を高めたクラス。	45分 60分
	ビギナー&ベーシック	★★	★★	エアロビクスのパリエーションを気軽に楽しみながら体感できるクラス。	45分
	ベーシック	★★	★★	ウォーキングからジョギングまでを行うエアロビクスの基本のクラス。	45分
	レギュラー	★★★	★★★	基礎体力が付きエアロビクスに慣れてきた方にも満足なクラス。	50分 60分
	ステップ	★★	★	ステップ台を使用し、衝撃の少ない動きの中で、脂肪燃焼効率を高めたクラス。	45分
	ラテンエアロ	★	★★	情熱的なラテンダンスの要素を取り入れたエアロビクス。	60分
	ラテンコアリズム	★★	★	ラテンのリズムに合わせて体幹部(コア)を引き締めるダンスエクササイズ。	60分
	フィットネスサルサ	★	★★	ラテンの音楽に合わせて、しなやかな動きを取り入れたエクササイズ。	60分
	ZUMBA	★★	★★	ラテンの音楽とダンスを融合させたダイナミックエクササイズ。	60分
	Free Box	★★	★★	ボクシングの動きを利用したシェイプアップのレッスン。	30分
	キックボクササイズ	★★★	★★★	キック・パンチなどを音楽に合わせて、テンポよく動きます。	45分
スパイラル	★★	★	らせんの動きを取り入れた動的ストレッチで体の歪みを改善します。	45分	
健美操	★	★	東洋医学を取り入れたつぼや経絡を刺激する健康体操です。	60分	
ポル・ド・ブラ	NEW		バレエの動きを取り入れ、筋力や柔軟性を強くし、姿勢・体幹も鍛えます。	45分	
コアシェイプ			コア(体幹)機能を整えることで効率的にシェイプアップするプログラムです。	45分	
クイックシェイプ			上半身・下半身・お腹周りのコアトレーニングです。首や肩の凝り予防や姿勢づくり、シェイプアップとケアのためのストレッチも行います。	30分	
フラダンス			「フラ」のミュージックに合わせてダンスを踊ります。	60分	
ヨガ			呼吸法・体幹部のトレーニング・ストレッチ等を行うクラス。60分・75分のクラスがあります。(定員48名・先着順)	60分 75分	
ボディシェイプ			引き締まったカラダを作るためのトレーニングのクラス。マシントレーニングでは鍛えられないようなところも刺激します。	60分	
バレトン			ヨガ・ピラティス・バレエなどの動きを取り入れた、ダンス系でありながら衝撃の少ないトレーニングのクラスです。	60分	
ピラティス			体の深層の筋肉の強化とストレッチを同時に行い、体の安定力を高め、姿勢や体型の改善を目指します。	45分	
楽々健康体操			体の基本機能を整えるエクササイズやストレッチで元気な体を保ちます。	35分	
ペルビクストレッチ			骨盤の歪みを整えながら、インナーマッスルを同時に鍛え、歪みに強い体をつくります。	60分	
ストレッチ			疲労回復・血行促進・柔軟性の向上に。トレーニングやスイミングのウォーミングアップやクーリングダウンにもご利用ください。	10~30分	
アロマストレッチ (有料)			香りの中のストレッチで、カラダもココロもリラックス。チケットを受付にてご購入ください。(1枚108円・12枚1,080円) スタジオでチケットを回収します。(祝日や代行・急な変更で行う場合は無料です)	45分	

※ ヨガレッスンは次のルールをお守りください。

- 自分以外の場所取りはできません。
- マット無しの受講はできません。

- ひとり1枚のマットをお使いください。
- 定員は各回先着48名までとさせていただきます。

## プールプログラム

	内容	時間	
4 泳法の習得を目的としたスイムレッスン	初めてプール	対象: プールを初めて利用する方 内容: 安全に楽しむための動作…顔付け(呼吸)・浮き方・立ち方・動き方(バランス)・プールでのルールやマナーの説明等	30分
	初心者クラス	対象: 「初めてプール」を終えた方・初めて水泳を習う方 内容: 水慣れから初歩のクロール・初歩の背泳ぎ 泳ぐための顔付け・呼吸動作・姿勢・キックなどの基本練習	30分
	初級クラス	対象: 初心者クラス修了者・自己流でも少し泳げる方 内容: クロール・背泳ぎの習得 基本動作の反復練習(25m単位)	60分
	中級クラス	対象: 初級クラス修了者・クロールと背泳ぎが25m以上泳げる方 内容: クロールと背泳ぎの泳力養成・平泳ぎの習得・バタフライの導入 練習量…800～1,000m/60分	60分
	上級クラス	対象: 中級クラス修了者・3泳法を50m以上かつバタフライ25m以上泳げる方 内容: 4泳法の泳力養成・個人メドレーの習得 練習量…1,500～2,000m/60分	60分
	マスターズクラス	対象: 上級クラスの泳力を持ち、大会出場を目指す方 内容: 泳力と技術の養成・得意種目の向上	60分
	[泳法別レッスン] ・初めてクロール ・初めて背泳ぎ	対象: 「初めてプール」を終えた方・初心者クラスの方 内容: 初歩の部分練習(キック・プル・片手等)・ドリル練習	30分
[泳法別レッスン] ・初めて平泳ぎ ・初めてバタフライ	対象: 初級クラス修了者・クロールと背泳ぎが25m以上泳げる方 内容: キック・プル・スイムのドリル練習 各泳法のルールとフォーム練習	30分	
アクアコンディショニング	浮力や水圧を利用したエクササイズで、無理なく体を鍛えます。	45分	
アクアエクササイズ	水の特性を十分に生かし、音に合わせて動く水中体操や、神経・ホルモン代謝もアップさせるゲーム・リラクゼーションプログラム等を組み込んだ総合水中運動。	60分	
アクアピクス	音楽に合わせて楽しく水中エアロピクス! 陸上では出来ない動きも水の中ならOK! 楽しみながらシェイプアップを目指すクラス。	60分	
腰痛レッスン	腰痛の改善・予防対策のレッスン。日常生活動作の指導の話や健康づくり一般に関する話題も豊富です。	60分	
ウォーキング	水圧・浮力の効果を利用し、歩くだけで十分な運動効果が得られます。水中を歩く難しさや楽しみの新たな発見と、陸上動作にはない動きを体験しましょう。	60分	

### ～ 注意事項 ～

- 若葉マークは初めての方でも参加しやすいレッスンです。
- 有料レッスンにご参加の場合は、レッスンの始めにインストラクターにチケットを渡してください。(チケットはあらかじめ受付でお買い求めください。)
- レッスンの開始時間に遅れないようご注意ください。エアロピクス系のレッスンでは開始後5分経過すると入場できません。
- 祝日営業日は、全てのプールレッスンが休講になります。また、スタジオレッスンのプログラムに変更があります。内容は掲示板等でご確認ください。
- 臨時レッスンや水泳大会等の実施により、プールの利用を一部制限させていただく場合があります。
- プールでのレッスンは参加人数に応じて使用するコース数が変わります。
- 毎月29日は全てのプールレッスンが休講になります。

※プログラムの内容・時間・担当は、インストラクターの都合により変更になる場合があります。

※地震・停電・極端な悪天候・交通機関のまひなどの事由で、事前の予告なくレッスン休講や営業時間を変更する場合があります。たいへん恐れ入りますが、その際はお電話でご確認のうえご来館いただきますよう、お願い申し上げます。