

## ◇スタジオプログラムのご案内◇

予…予約カードが必要となります。レッスン開始30分前に  
アスレカウンターにて予約カードをお配りします。

プログラム名	時間	プログラム内容	
<b>エアロビクス系</b>			
イージーエアロ30 ベーシックエアロ30/45	30/45分	エアロビクスが初めての方にオススメのクラスです。 基本からしっかりとやっていきますので安心してご参加下さい。	
ミドルエアロ45	45分	エアロビクス中級クラスです。ベーシッククラスをマスターした方にオススメです。	
ラテンエアロ45	45分	ラテンのリズムで踊りを楽しむクラスです。	
ハードエアロ60	60分	エアロビクス中上級クラスです。ミドルクラスをマスターした方にオススメです。	
ダンスエアロ45	45分	ダンスの動きを取り入れたエアロビクスクラスです。 普段使わない筋肉を刺激しながら楽しく身体を動かしましょう。	
イージーステップ30 ベーシックステップ30/40	30/40分	ステップが初めての方のためのクラスです。基本のステップを習得しましょう。	予
ミドルステップ45	45分	ステップの中級クラスです。ベーシッククラスをマスターした方にオススメです。	予
ハードステップ60	60分	ステップの中上級クラスです。ミドルクラスをマスターした方にオススメです。	予
パワーステップ30	30分	ステップ台を使った昇降運動と、ダンベルを使った筋トレを組み合わせたクラスです。 汗をかきたい方にオススメです。	予

<b>筋トレ系</b>			
バランスボール30	30分	大きなボールを使った運動で、はずむ・ころがる・ささえるというボールの特性を活かし、 筋力・バランス・柔軟性を向上させるクラスです。	予
パワービート30	30分	カウントに合わせて全身の筋肉を引き締めていくクラスです。太りにくい身体をつくりましょう！	予
コアトレ30	30分	多様な器具を使ってバランストレーニングを中心にを行い、コア・体幹を鍛えるクラスです。 内側から引き締まった身体をつくりましょう！	予
トレーニングタイム15	15分	短時間で筋トレの実感ができる、スタジオが初めての方にもオススメのクラスです。 いろんなトレーニングを行って気になる部位を引き締めましょう。	

<b>格闘技系</b>			
ファイティングアタック30	30分	パンチ、キックなど格闘技エクササイズの基本を習得するクラスで初めての方にオススメです。	
ファイティングアタック45	45分	パンチ、キックを組み合わせた格闘技エクササイズです。 動きのコンビネーションを楽しみながら脂肪燃焼しましょう。	

<b>調整系</b>			
ピラティス45	45分	身体の中心部を鍛え骨盤の歪みを整え、身体全体をすっきりシェイプアップするクラスです。	
フットケア&ピラティス60	60分	足裏の歪みを取り、リンパの流れを良くしてから骨盤の歪みを整えます。 むくみのある方、冷え性の方にオススメのクラスです。	
ボディメイク30	30分	骨盤を動かし、からだを整えます。しなやかで使いやすいカラダ作りを行います。 メリハリのある綺麗なカラダを作りましょう。	
バランスディスク30	30分	バランスディスクを使って筋力・バランス感覚を向上させるクラスです。	予
脳トレ15	15分	五感に新しい刺激を与え、その刺激に対して身体を動かし反応することで脳の機能を高めていく プログラムです。認知力・運動・感情の脳機能が向上していきます。	
ボディメンテナンス 骨盤体操50	50分	運動に縁が無かった方でも安心してご参加いただけるクラスです。 簡単なストレッチや筋トレ、リラクゼーションの為の呼吸法を中心に展開します。	予
からだリセット20	20分	週毎に色々な道具を使って筋力UP・シェイプアップのための様々なニーズに 答えていく機能改善クラスです。	
ヨガ60 (イージー)	60分	呼吸を深め、身体の使い方を確認しながら動いていきます。 初めての方でも安心してご参加いただけます。	
ヨガ60 (ベーシック)	60分	基本の動きを行いながら、しっかりと身体を動かしていく、一番基本的クラスです。	
ヨガ60 (ミドル)	60分	基本の動きから、個々の身体に合わせた柔軟な動きまでチャレンジしていくクラスです。	
パワーヨガ60	60分	呼吸に合わせて、骨格と筋肉にしっかりとアプローチをするヨガです。	
太極拳60①・②	60分	中国古来の心身の鍛錬を目的とした、全身を強化できるプログラムです。 太極拳①は入門クラス、太極拳②は慣れた方向向けのクラスになります。	
青竹ふみ15	15分	青竹を踏み足裏を刺激することで血行を促進させる体操クラスです。	
バーオソル60	60分	骨盤周りの深層筋を鍛えることで引き締まったカラダへ導いてくれるプログラムです。 はじめての方、カラダが硬い方でも安心してご参加いただけます。	
らくらく姿勢45	45分	姿勢の歪みを整えることで、神経や筋力のバランスを人間が本来持っている正しい状態に近づけます。 肩こりや腰痛などの改善はもちろん、美しいプロポーション作りにも効果があります。	
朝ラジ・昼ラジ15	15分	誰もが知っているラジオ体操を、わかりやすく、より効果的に行います。	
ストレッチボール15	15分	円柱のボールに乗るだけで、簡単にセルフコンディショニングができます。	予

プログラム名	時間	プログラム内容
<b>ダンス系</b>		
フラダンス60	60分	南国情緒たっぷりの音楽に身をまかせて気持ちよく踊りましょう。
ZUMBA30/45	45分	ラテンのリズムに合わせて楽しくカラダを動かします。ウエスト周りの引き締めにも効果的です。
ベーシックヒップホップ45	45分	簡単なステップを中心にした初心者向けのクラスです。 はじめての方でもヒップホップの雰囲気を楽しむことができます。

## ◇プールプログラムのご案内◇

<b>アクアビクス系</b>		
アクアビクス30/45	30/45分	初めてアクアビクスに参加される方にオススメです。水の特性を利用して身体を動かしていきます。

<b>アクアウォーキング系</b>		
アクアウォーキング30	30分	さまざまなウォーキングの動作を水の特性を利用して行うプログラムです。

<b>泳法系</b>		
はじめてスイミング30	30分	水泳が初めての方の水に慣れるためのクラスです。潜る、浮くなどの動作から始めて、まずはお水に慣れましょう。
クロール初級30	30分	お水になれた方対象のクロール導入のクラスです。姿勢、キックから始めましょう。
背泳ぎ初級30	30分	お水になれた方対象の背泳ぎ導入のクラスです。姿勢、キックから始めましょう。
バタフライ初級30/45	30/45分	お水になれた方対象のバタフライ導入のクラスです。姿勢、キックから始めましょう。
平泳ぎ初級30/45	30/45分	お水になれた方対象の平泳ぎ導入のクラスです。姿勢、キックから始めましょう。
クロール中級30	30分	クロールが25m泳げるようになった方からご参加できます。クロールのレベルアップをしていきましょう。
背泳ぎ中級30	30分	背泳ぎが25m泳げるようになった方からご参加できます。背泳ぎのレベルアップをしていきましょう。
バタフライ中級30/45	30/45分	クロールが25m泳げるようになった方、バタフライの手のかき、キックのタイミングの基礎をマスターしましょう。
平泳ぎ中級30/45	30/45分	クロールが25m泳げるようになった方、平泳ぎの手のかき、キックのタイミングの基礎をマスターしましょう。
みんなで泳ごう45	45分	クロールが25m泳げるようになった方対象です。距離をたくさん泳ぎたい方にオススメです。
はじめて4泳法45	45分	4泳法にこれからチャレンジしたい方にオススメです。 ☆1・5・9月クロール、2・6・10月背泳ぎ、3・7・11月平泳ぎ、4・8・12月バタフライになります。

## ○プログラムレベル設定について○

イージー…入門クラス  
ベーシック…初級クラス  
ミドル…中級クラス  
ハード…中上級クラス

## ○プールプログラムのコース利用について○

参加人数によりコースを設定させて頂いております。  
アクアビクス・アクアウォーキング・泳法レッスン時にはレッスンコースを2コースとさせて頂いております。  
なお、アクアビクス・アクアウォーキングは20名以上、泳法レッスンは15名以上の場合3コースに変更となります。