

◇スタジオプログラムのご案内◇

プログラム名	時間	プログラム内容
エアロビクス系		
ビギナーエアロ30/45 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お勧めのクラスです。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	簡単なステップを中心に、エアロビクスの基本を習得しましょう。軽いジョギングも入ります。
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。
ワークアウトエアロ60	60分	60分で軽いジャンプ・ジョギングを含んだクラスです。基礎体力をつけたい方にお勧めです。
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。
ビギナーステップ30/45 ベーシックステップ30/45	30/45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。
ミドルステップ45	45分	簡単な台の昇り降りをしながらか体力・持久力の向上・脂肪燃焼を目指しましょう。
ワークアウトステップ60	60分	動きの組み合わせを楽しみながら台の昇り降りをし、体力・持久力の向上・脂肪燃焼を目指しましょう。
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。

筋力系		
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。
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！
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！
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お勧めのクラスです。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。

格闘技系		
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。
ファイティングエアロ30	30分	パンチ、キック、ジャンプとエアロビクスの簡単なステップを組み合わせた有酸素プログラムです。初めての方でもご参加いただけます。

コンディショニング系		
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ととのえます。むくみのある方、冷え性の方にお勧めのクラスです。
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。
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。
セルフリフレ&下半身引き締め30	30分	足裏にある反射区を優しく刺激・マッサージしていくことで血液の循環を良くし老廃物の除去を促しながら、下半身を集中して引き締めるトレーニングを行います。
ボディコンディショニング20	20分	週毎に色ん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 (ビギナーズフロー)	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 (ベーシックフロー)	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 (ストレッチフロー)	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。
姿勢コンディショニング45/60	45/60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。
姿勢コンディショニングW-UP C-DW 20	20分	現在、アスレジムで行っている姿勢コンディショニングウォーミングアップ体操を行います。身体のバランスを整えながら筋肉をほぐして、血行をよくし、身体を暖めていきます。
姿勢コンディショニングスタイルアップ60	60分	身体のラインをきれいにしていくために歪みを整え、デコルテやウエスト、ヒップラインなどを引き締めて、メリハリのある身体をめざします。
いきいきラジオ体操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。
ストレッチポール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。

プログラム名	時間	プログラム内容
ダンス系		
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。
ZUMBA45	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。
ビギナーヒップホップ40	40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◇

アクアビクス系		
ベーシックアクア30	30分	初めてアクアビクスに参加される方におすすめです。水の特性を利用して身体を動かしていきます。
ミドルアクア30・45	30/45分	アクアビクスに慣れ、運動量をもう少し増やしたい方におすすめです。

アクアウォーキング系		
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。

泳法系		
ビギナースイミング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。
ベーシッククロール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。
ベーシック背泳ぎ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。
ベーシックバタフライ30	30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。
ベーシック平泳ぎ30	30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。
ミドルクロール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。
ミドル背泳ぎ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。
ミドルバタフライ30	30分	クロールが25m泳げる様になった方、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。
ミドル平泳ぎ30	30分	クロールが25m泳げる様になった方、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。

○プログラムレベル設定について○

ビギナー…入門クラス
ベーシック…初級クラス
ミドル…中級クラス
ワークアウト…中上級クラス

☎ …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。

○プール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、20名以上の場合は3コースに変更となります。