# スタジオレッスン内容のご案内

強度　★ らくらく　★★ らく　～　★★★★ きつい

| レッスン名 | 時間 | 内　容 | 強度・レベル |
|---|---|---|---|
| **エ　ア　ロ　ビ　ク　ス** | | | |
| はじめてのエアロ | 30 分 | エアロビクスの基本となる脚の動きを１つ１つ覚えるクラスです。 | ★<br>初心者・初級者向け |
| エアロ初級 | 40 分 | 基本となる動きを少しずつ増やし体力向上、脂肪燃焼を目指すクラスです。 | ★★<br>初心者・初級者向け |
| オリジナル<br>エアロ中級 | 45 分 | 安全で効果的なエアロビクスを基本に、動きをいくつも組み合わせ<br>エアロビクスをさらに楽しむことを目的としたクラスです。 | ★★★☆<br>中級者向け |
| **マット・オリエンタル系・健康増進エクササイズ** | | | |
| ヨーガ<br>定員３０名 | 45 分 | 呼吸法や身体の柔軟性を身につけ、身体の調子を整えるクラスです。 | ★<br>初心者・初級者向け |
| シンギングボウルヨーガ<br>定員３０名 | 45 分 | ヨーガの動き、呼吸法で身体を緩め、シンギングボウルが奏でる不思議な音色、波動を浴びながら瞑想することでリラックス、心の安定、ストレス解消を目指すクラスです。 | ★<br>初心者・初級者向け |
| ピラティス<br>定員３０名 | 45 分 | 普段使われにくい体幹深部の筋肉を動かすことで筋バランスを整え、<br>姿勢改善、脂肪燃焼効果の促進を目指すクラスです。 | ★★<br>初心者・初級者向け |
| 骨盤コンディショニング<br>定員３０名 | 45 分 | 骨盤を支えている深部の筋肉を動かすことで骨格バランスを整え、骨盤の歪み<br>を正しい位置へリセットし、腹部の脂肪燃焼効果の促進を目指すクラスです。 | ★★<br>初心者・初級者向け |
| オキシジェノ<br>定員３０名 | 30 分<br>45 分 | ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨーガ、太極拳の要素を取り入れ<br>柔軟性や可動性、バランス感覚や筋力の向上を目指すクラスです。 | ★★<br>初心者・初級者向け |
| ポルドブラ | 45 分 | バレエ、ダンスのゆったりとした流れるような動きにより<br>柔軟性の向上や姿勢改善を目指すエレガントなプログラムです。 | ★★<br>初心者・初級者向け |
| バレトン | 45 分 | バレエ、フィットネス、ヨーガの動きをバランス良く組み合わせ、バランス能力、<br>柔軟性、筋持久力向上を目指すNY発祥のボディメイクエクササイズです。 | ★★<br>初心者・初級者向け |
| ナニアロハ | 45 分 | ハワイアンダンスとエクササイズとが融合した、スローで優雅な動きを<br>楽しむクラスです。 | ★<br>初心者・初級者向け |
| バランスコーディネーション<br>定員３０名 | 45 分 | 簡単なストレッチ、関節ほぐし、筋力トレーニングを組み合わせバランス能力、筋力、<br>骨格バランスなど日常生活に必要な様々な動作の改善を目指すクラスです。 | ★<br>初心者・初級者向け |
| 太極拳 | 60 分 | 中国古来の武術でゆっくりと呼吸をしながらゆったりと身体を<br>動かすクラスです。 | ★<br>初心者・初級者向け |
| **格闘技系・筋コンディショニング系エクササイズ** | | | |
| ファイドウ | 45 分 | キックボクシング、ムエタイ、空手の要素を取り入れ筋力、持久力の<br>向上を目指すダイナミックな格闘技系フィットネスプログラムです。 | ★★★☆<br>初級者・中級者向け |
| Ｘ－５５<br>定員２０名 | 30 分<br>45 分 | ステップ台とダンベルを使用しながら全身シェイプアップを目指す<br>シンプルでダイナミックなシェイプアッププログラムです。 | ★★★☆<br>初級者・中級者向け |
| パワー<br>定員２０名 | 45 分 | バーベルを使用しながら全身の筋力、筋持久力、基礎代謝の向上を<br>目指すトータル筋コンディショニングプログラムです。 | ★★★<br>初級者・中級者向け |
| パワーカーディオ<br>定員２０名 | 45 分 | バーベルを使用した筋力トレーニングに、ステップ台を使用した有酸素運動を<br>取り入れ脂肪燃焼を目指すシンプルなトータルシェイプアッププログラムです。 | ★★★☆<br>初級者・中級者向け |
| ユーバウンド<br>定員２５名 | 30 分<br>45 分 | トランポリンを使用しながら心肺機能や体幹、下半身の筋力向上を<br>目指すシンプルでダイナミックなシェイプアッププログラムです。 | ★★★★<br>初級者・中級者向け |
| ファンクショナル<br>トレーニング | 45 分 | 身体の機能向上、ボディメイクを目的に様々なトレーニングを行う<br>筋コンディショニングクラスです。 | ★★★<br>初級者・中級者向け |
| **ダンス系エクササイズ** | | | |
| リトモス | 45 分 | ヒップホップ、ジャズなど様々なジャンルの音楽、ステップで構成<br>されたダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。 | ★★★<br>初級者・中級者向け |
| ZUMBA | 45 分 | ラテン系の音楽とダンス、フィットネスエクササイズが融合した<br>ダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。 | ★★★<br>初級者・中級者向け |
| メガダンス | 45 分 | 様々なジャンルの音楽、ダンスで構成されたシンプルで<br>ダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。 | ★★★<br>初級者・中級者向け |
| POMBA | 45 分 | ブラジルの伝統芸能「カポエイラ」とリオのカーニバルでおなじみの「サンバ」をミックスした<br>動きでヒップアップを目指すエネルギッシュなダンス系コンディショニングプログラムです。 | ★★★<br>初級者・中級者向け |

# プールレッスン内容のご案内

強度　★ らくらく　★★ らく　～　★★★★ きつい

| レッスン名 | 時間 | 内　容 | 強度・レベル |
|---|---|---|---|
| **ア　ク　ア　ビ　ク　ス** | | | |
| かんたんアクア | 30 分 | 音楽に合わせて簡単な動きを組み合わせながら楽しく身体を動かし<br>シェイプアップを目指すクラスです。 | ★★☆<br>初心者・初級者向け |
| がんばれアクア | 45 分 | 音楽に合わせて様々な動きを組み合わせながら楽しく身体を動かし<br>シェイプアップを目指すクラスです。 | ★★★<br>初級者・中級者向け |
| 筋トレアクア | 45 分 | アクアビクスと筋力とレーニングを交互に行いながらシェイプアップ<br>を目指すサーキットトレーニングです。 | ★★★<br>初級者・中級者向け |
| アクアZUMBA | 30 分 | ラテン系の音楽とダンス、アクアビクスエクササイズが融合した<br>ダンス系アクアビクスプログラムです。 | ★★★<br>初級者・中級者向け |
| **水慣れ・水泳プログラム** | | | |
| はじめてのプール | 30 分 | 歩き方、浮き方を練習して水に慣れるためのクラスです。<br>顔を水につける、潜る、浮くことを目指します。 | ★<br>初心者向け |
| はじめての<br>クロール・背泳ぎ | 45 分 | 浮き方や背浮き、バタ足などのクロール・背泳ぎの基本を練習するクロール・背泳ぎの<br>スタートクラスです。 | ★☆<br>初心者・初級者向け |
| はじめての<br>平泳ぎ・バタフライ | 45 分 | 平泳ぎのキック、ドルフィンキックなどの平泳ぎとバタフライの<br>基本を練習する平泳ぎ、バタフライのスタートクラスです。 | ★☆<br>初心者・初級者向け |
| めざせ<br>クロール・背泳ぎ | 45 分 | クロールと背泳ぎの基本を覚えていくクラスです。<br>クロール、背泳ぎでの２５m完泳を目指します。 | ★★<br>初級者向け |
| めざせ<br>平泳ぎ・バタフライ | 45 分 | 平泳ぎとバタフライの基本を覚えていくクラスです。<br>平泳ぎ、バタフライでの２５m完泳を目指します。 | ★★☆<br>初級者向け |
| ワンポイント<br>予約制　定員１０名 | 60 分 | お一人ずつ水泳のアドバイスをさせていただきます。<br>当日10:00よりお電話またはフロントにてご予約を承ります。 | ★～★★☆<br>初心者・初級者向け |
| **水慣れ・健康増進・予防・改善プログラム** | | | |
| 腰痛体操 | 30 分 | 水中歩行を中心に、腰痛の原因となる腰まわり、骨盤、股関節まわりの<br>筋力、柔軟性の低下の予防、改善を目指すクラスです。 | ★★<br>初心者・初級者向け |
| 水中ストレッチ | 30 分 | 筋肉疲労、運動不足が原因で起きる身体の凝りや痛みを<br>和らげるクラスです。 | ★☆<br>初心者・初級者向け |
| 筋トレ体操 | 30 分 | 水の抵抗を利用し、様々な部位を音楽に合わせて楽しくトレーニング<br>するクラスです。 | ★★<br>初心者・初級者向け |

**スタジオ・プールレッスン開始１０分以降の途中参加、**
**ならびに体調不良など致しかたない理由以外での途中退室は極力お控えください。**

■スタジオ定員制レッスンは、ご記名開始から１０分間で『定員数に達した』または『定員数超過』の場合、抽選にて参加者を決定させていただきます。
タブレット端末、抽選アプリにてスタッフによる抽選　⇒　抽選結果をホワイトボードにて掲示、発表

【運用上の注意点】
○参加希望レッスン開始30分前から10分間は、人数に上限なくご記名いただけます。
※記名開始後10分経過時点で『定員数に達した』『定員数超過』の場合はご記名を締切らせていただきます。
○10時15分スタートのレッスン参加の場合、9時45分より施設入口にてご記名いただけます。
※9時55分時点で定員に満たない場合、その後のご記名は入館後スタジオ前にてお願いいたします。
○抽選にて参加者、キャンセル待ち3名確定後、キャンセルが発生した場合、再抽選、増員はいたしません。
○抽選の場合のスタジオ入室順は、抽選による入室順となります。（記名順ではございません。）

【禁止事項】
○参加権利、入室順の譲渡、変更　○ご自身以外のご記名　○前のレッスンを途中退室してのご記名
○記名時の列、入室後立ち位置の入れ替わりまたは列、立ち位置の変更を相手に強要、助長する言動
以上禁止事項をスタッフが確認した場合、スタジオからご退室いただくと共に、度重なる禁止行為が確認された場合は当該レッスンもしくはすべてのレッスンへの参加をお断りさせていただく場合もございます。予めご了承ください。