

ースタジオレッスンー

クラス名	時間	内 容	運動強度	難易度
初めてエアロ&ストレッチ	50	エアロビクスの基本となるステップやストレッチが中心の入門クラスです。初めての方はまずここからどうぞ。	★	☆
かんたんエアロ	50	初心者クラスです。正しいフォーム・基本のステップを身に付けて、基礎体力をつけていただくためのクラスです。	★★	☆☆
元気でエアロ	50	ジョギングパートを含んだ初級クラスです。	★★★	☆☆
すっきりエアロ	50	エアロビクスに慣れてきた方のクラスです。運動量が多めです。(中級クラス)	★★★★★	☆☆☆☆☆
ステップエアロ	50	効率よく脂肪を燃焼させるために、ステップ台を使った様々なバリエーションのエアロビクスです。(定員18名)	★★★	☆☆
エアロ&コア・トレーニング	50	「中級クラスのエアロビクス」&「体幹を意識したトレーニング」で体スッキリ！！	???	???
ダンスエアロ	50	エアロビクス+ダンスのしなやかな動きや表現を取り入れたクラスです。初めての方大歓迎！楽しくカラダを動かしましょう！	★★★	☆☆☆
ポルドブラ	50	ゆったりとした動きの中にバレエなどの要素を取り入れたレッスンです。姿勢改善・体幹トレーニング・ストレッチ効果も期待できます！	★★★	☆☆☆
クマロビクス	50	エアロビクスにいろいろな要素を加えたインストラクターオリジナルクラスです！	★★★	☆☆☆
ヒップホップ	60	ファンクの基本から楽しいバリエーションまで、リズムに合わせて楽しむクラスです。	★★★	☆☆☆
ZUMBA	50	ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。楽しく踊って脂肪を燃焼させましょう！！	★★★	☆☆
コア☆トレ NEO	20	ストレッチポール・ボール・タオルなどを使い、体幹(コア)や腹筋を中心に全身を鍛える運動を行います。	<p>&lt;どなたでもOK！&gt; シューズ(靴)が必要です。</p> <p>&lt;どなたでもOK！&gt; シューズ(靴)は必要ありません。 お気軽にご参加下さい。</p> <p>シューズ(靴)は必要ありません。</p>	
燃焼系サーキット	20	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせることで、基礎代謝量を増やし、脂肪の燃えやすい引き締まったカラダを目指します。		
全身筋トレ	20	道具を使って色々なところを筋トレします！引き締まったカラダを作りましょう！初心者大歓迎です！		
健美操	50	心身を健美に操る力を備えるための体操です。呼吸法などにより心身のバランスを調えます。		
健康体操	50	カラダを動かす、カラダを整える。簡単な体操や少し長めのストレッチを行います。どなたでもお気軽にご参加ください。		
ストレッチ&フラダンス	50	まずはストレッチ。ハワイの音楽に合わせてフラダンスの基本動作を行います。動きやすい服装で参加してください。(スカートもOK)		
リフレッシュヨガ	50	簡単なボディワークから身体をニュートラルにし、背骨ひとつひとつをときほぐすヨガです。		
リンパストレッチ&マッサージ	50	歪みを整えリンパの流れを良くするストレッチ、フットマッサージ、セルフリンパマッサージを行います。アンチエイジング効果も！		
体幹ストレッチ	20	ストレッチポールを使った簡単な運動を行います。肩こり・四十肩・腰痛等の緩和・予防に最適です。		
おはようストレッチ	15	軽い体操で体をほぐし、血行を良くします。運動前に最適です。		
ヨガベーシック	50	身体の仕組みを理解しながら全身をほぐし歪みのない健康な体作りを目指します！	シューズ(靴)は必要ありません。	

ー口メモ

○冬は身体が栄養を貯め込みたくなる季節。寒くて汗をかきにくい分代謝も悪くなります。しっかり運動してたくさんカロリーを消費しましょう！  
○運動時には水分補給を忘れずに。一度にたくさんではなく少量をこまめに飲むと効果的です。またサウナやジャグジーは無理なくご利用ください。

ープールレッスンー

クラス名	時間	内 容	泳力レベル
初めてび〜る	30	初めてプールに入る方大歓迎！！もぐって歩いて楽しく水に慣れましょう！	どなたでもOK！
初めてスイム	40	水に慣れた方はここ！ビート板キックや背面キック、面かぶりクロールなど泳ぎの基礎を練習します。	どなたでもOK！
初めて息継ぎ	40	クロールの息継ぎと背泳ぎの基礎を練習するクラスです。	☆☆☆☆☆☆
初級クロール・背泳ぎ	50	25m完泳を目指しクロールと背泳ぎの基礎とコンビネーションを練習するクラスです。	☆☆☆☆☆☆
クロール・背泳ぎマスター	50	50m完泳ができるよう、クロール・背泳ぎのレベルアップを目指します。S字プルを取り入れ「より長く！より美しく！」泳ぐことを目標とします。	★★☆☆☆☆
初めて平泳ぎ	40	これから平泳ぎを始めようという方に最適なクラスです。キックや呼吸のタイミングなど基礎を練習します。	★★☆☆☆☆
中級平泳ぎ	50	基礎を覚えたらここで実践してみよう。コンビネーションやターンを練習し25m~50mの完泳を目指します。	★★★☆☆☆
上級平泳ぎ	50	様々な練習方法で平泳ぎのレベルアップを目指しましょう。	★★★★☆☆
初めてバタフライ	40	これからバタフライを始めようという方に最適なクラスです。うねりやキック、手のかきなど基礎を練習します。	★★★★☆☆
中級バタフライ	50	基礎を覚えたらここで実践してみよう。コンビネーションやターンを練習し25m~50mの完泳を目指します。	★★★★☆☆
上級バタフライ	50	様々な練習方法でバタフライのレベルアップを目指しましょう。	★★★★☆☆
中級プルワンポイント	20	平泳ぎとバタフライのプルを中心とした中級レベルの上半身のレッスンをを行います。	★★★★☆☆
ウォーキング&水中バレー	30	ウォーキングをしたあとにみんなで一緒に水中バレーボール♪楽しく運動しましょう！	どなたでもOK！
The 泳ぎこみ	50	コーチと一緒に泳いで体力をつけましょう！！毎回目標距離を設定します。たくさん泳ぎたい方向けのレッスンです。	★★★★★★
ウィークリーオリジナル	50	4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)を1週ごとに泳いで極めましょう！	★★★★★★
水中健美操	30	健美操に水のパワーが加わり、より効果的に！心身ともにリラックスできます。	どなたでもOK！
おはようウォーキング	20	朝の目覚めに最適なウォーキングや運動を行います。	どなたでもOK！
リラックスウォーキング	20	ウォーキングの後、ゆっくりリラクゼーションをします。腰痛・肩凝りの緩和に効果的です。	どなたでもOK！
燃えろウォーキング	20	ひたすら歩いて！走って！脂肪燃焼を目的としたクラスです。	どなたでもOK！
ギアトレウォーキング	20	ビート板を使い水の抵抗を受けて楽しく歩きながらシェイプアップしましょう！	どなたでもOK！
プライベートレッスン	30	どなたでも丁寧にわかりやすくレッスンします。<予約制ですのでフロントにてお申し込みください(有料 30分¥1,500 60分¥3,000 税込)>	どなたでもOK！

泳ぐ！歩く！癒される！プールの使い方は多種多様。是非いろいろなレッスンに参加してください。 ー口メモ ... 泳ぎを覚える順番は クロール⇒背泳ぎ⇒平泳ぎ⇒バタフライ がおすすめです

《おすすめアイテム》  
 アクアシューズ・アクアラン ... 水中歩行の必需品！水の中でもすべりにくく、脂肪燃焼効果アップ！足の裏が痛くなる心配もありません。膝や腰が悪い方には特におすすめします。  
 アクアグローブ ... 水中歩行時には手軽な筋力トレーニング、スイム時にはパドル替わりに、1枚あれば何役もこなします。これからのプールでの必需品です。  
 スイムタオル(セーム) ... 濡れた体をサッと一拭き。タオルのようにかさばらずすぐに乾く便利なタオル。しぼるだけで水気がなくなり何度でも繰り返し使うことができます。