



## ★スタジオプログラム★

## ★プールプログラム★

	タイトル	時間(分)	内容
初級	さわやかストレッチ スマイルストレッチ	30	ゆっくり伸ばし、身も心もさわやかになるストレッチです。 ウォーミングアップ&クールダウン代わりにどうぞ。
	ラジオ体操&ストレッチ	30	最初にラジオ体操を行います。 ゆっくり伸ばし、身も心もさわやかになるストレッチです。
	ゆるエクササイズ	45	無理なく筋トレや体幹トレーニングなどをしていきます。 はじめての方でも気軽に出来ます。
	トータルエクササイズ	30	マットでの自重トレーニング(体幹)を行い腹筋・大臀筋・女性が気になる 三頭筋なども鍛えていきます。
	ペルビックスストレッチ	50	骨盤のゆがみを矯正するストレッチです。 <b>※女性専用レッスン ※曜日によっては男性も可</b>
	ヨガ&ピラティス	60	ヨガで身体をほぐしてピラティスでインナーマッスを鍛えることで姿勢改善に 繋がっていきます。
	◆Target body~from鬼筋	30	鍛える部分を絞り、集中して筋トレを行います。 筋トレをしっかり頑張りたい方におススメです。
	◆バランスボール&ストレッチ	30	日頃使っていない筋肉を中心にボールを使ってトレーニングしていき、 シェイプアップを図ります。
	◆太極拳	60	気血の流れをよくし、五臓六腑全体の機能を高め、体内バランスを理想的な状態に 保ち、肩凝り・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどに大きな力を発揮します。
	健康気功体操	40	さまざまな呼吸法で身体の気と血流を整える東洋医学の健康気功体操です。 ゆったりとした動きなので、初心者の方や運動が苦手な方もおススメです。
ストレッチヨガ	40	呼吸を重視しながら様々なポーズをとっていきます。筋力がない方や身体が硬い方 でも無理なくポーズをとり、心や身体をリフレッシュさせていきましょう。	
◆グループグルーヴ	45/30	初級	フィットネスダンスプログラムで、笑顔で楽しく自由に踊ります。 心肺機能を強化し、身体のバランス能力や体調を改善します。
グループセンタージー	45	初級	ヨガやピラティスの要素を取り入れたエクササイズです。 心身の鍛練と健康増進のためにおススメです。
◆グループファイト	45/30	初級	様々な格闘技とボクシングの動きを取り入れたプログラムです。 ダイナミックな音楽に合わせ、楽しく、効果的に動きます。
◆メガダンス	45/30	初級	様々ダンスの要素が入ったダンスエクササイズとなっております。 初心者の方大歓迎!!

運動強度 難度

中級	◆  <b>キックアウト</b>	60	●●●● ★★	キックボクシング&ムエタイと、他の格闘技の要素を 取り入れて音楽に合わせて行う格闘技エクササイズです。
	◆鬼筒	30	●● ★★~	筒状のウエイトを使って全身をバランス良く鍛えます。 筋トレや体幹トレーニングに最適です。
	◆コンビネーションエアロ	45	●● ★★~	はじめてエアロが物足りなくなってきた方にオススメのクラスです。 組み合わせをいろいろ変えて難度をあげていきます。
	アナトミック骨盤@ヨガ	50	●●~ ★	1つのポーズで骨盤周りの筋肉を強化していきます。 1つ1つの動きにフォーカスして効かせていきます。
	◆ベーシックSTEP	50	●●~ ★★	ステップ台を使い体を動かします。ステップ台の高さを 変えられるので、初めての方から慣れた方まで参加できます。
	◆かんたんエアロ/ソフトエアロ	50	●~ ●●	かんたんなエアロビクス。 初めての方、体力に自信のない方にオススメです。
	◆スマイルエアロ	50	●● ★★	少し慣れた方にオススメ。ウォーキングとジョギングを組み合わせ 楽しく汗を流します。最後のストレッチでヨガを取り入れた柔軟をしています。
	◆シェイプUPエアロ	50	●●● ★★	エアロビクスに少し慣れ、基礎体力がついてきた方にオススメです。 ジョギング系の動きが中心です。
	◆ZUMBA	45	●●●● ★★	ラテンのリズムに乗りながら、ウエストの筋肉に働きかけ、 ダンサーのようなくびれのある、ボディラインを実現します。
	◆  <b>ミッションインボディー</b>	30	●●● ★★	1曲ごとにターゲットを絞り、効果的にトレーニングを行います。

※ ◆が付いているプログラムはシューズが必要

	タイトル	時間(分)	内容
初級	ウォーキング	30	水の抵抗を利用し、いろいろな歩き方で歩きます。
	ウォーク&ジョグ	30	水の抵抗を利用し、歩いたり、走ったりします。
	腰痛体操	30	水の抵抗を利用し、体全体をほぐして腰痛改善を図ります。

中級	水中エアロビクス	30	水中で全身を動かして心肺持久力の向上と脂肪燃焼を目的とした クラスです。
	おまかせアクア	30	いろんなプログラムを週替わりで行います。 何をするかは入ってからのお楽しみ!
	シェイプアップアクア	30	前半は水中エアロ、後半はヌードルやペットボトルを使い、 全身シェイプアップを図ります。

初級	目指せ!!25mクロール	30	プールに初めて入る方、水が怖い方、これからクロールを 覚えたい方が対象のクラスです。初歩からやっていきます。
	はじめてのクロール	30	初めて泳ぐ方のためのレッスンです。 浮き方・潜り方・姿勢・キック・手の動作までを練習します。
	がんばれクロール	30	クロールの基礎を覚えるとともに、息継ぎを習得し、 楽に泳ぐポイントをマスターします。
	はじめての背泳ぎ	30	背泳ぎの浮き方・キックと手の動作など背泳ぎの基礎を習得します。
	はじめての平泳ぎ	30	平泳ぎのキックと手の動作・呼吸のタイミングなど、 平泳ぎの基礎を習得します。
	はじめてのバタフライ	30	バタフライのキックと手の動作・呼吸のタイミングなど、 バタフライの基礎を習得します。
	はじめてのクロール&背泳ぎ	30	どちらかの種目を選んで、練習していきます。
	はじめての平泳ぎ&バタフライ	30	どちらかの種目を選んで、練習していきます。
	プール初心者	30	水慣れを主とし、4泳法に繋がる練習を行います。

中級	きれいにクロール	30	クロールの泳法のポイントを習得し、 きれいに泳ぐことを目的としたクラスです
	きれいにクロール&背泳ぎ	30	クロールと背泳ぎの泳法のポイントを習得し、 きれいに泳ぐことを目的としたクラスです。
	がんばるスイム	30	4種目をベースに、たくさん泳ぐクラスです。
	スキルアップ4種目	30	2ヶ月ごとに種目を変えていきます。 はじめてシリーズでは物足りない方にオススメのレッスンです。

上級	マスターズ	50	マスターズ出場を目的としたクラスです。
----	-------	----	---------------------

※ スキル中級・上級レッスンは25m以上泳げる方が対象です