■スタジオプログラム　ご案内

カテゴリー	レベル	クラス名	時間	内容	強度	難度	鏡
エアロビクス	初級	やさしいエアロ	45	基本的な動きが中心のエアロビクスクラス	2	1	○
	初中級	エアロ&ストレッチ	60	基本的な動きを発展させた振り付けを行うクラス。レッスンの最後にはストレッチを行います。	2	3	○
	初中級	ファットバーニングエアロ	60	エアロビクスに腹筋などの筋トレもプラスし、より脂肪燃焼に焦点を当てたクラス	3	3	○
	中級	シェイプエアロ	45	脂肪燃焼を目的としたエアロビクス。基本をマスターした方にオススメの中級クラス	3	3	○
	中級	パワーエアロ	45	走ったり弾む振り付けが中心。基本をマスターし、体力に自信のある方にオススメ	4	3	○
	中級～	ミドルコンビネーション	60	ジャンプを含む様々な振り付けを楽しむクラス。中級～上級の体力に自信がある方にオススメ	4	4	○
	上級	チャレンジコリオ	60	難しい動きや振り付けにチャレンジするクラス。上級者の方にオススメ	4	5	○
ステップ	初級	はじめてステップ	45	ステップでの基本的な動きを覚える入門クラス。初めての方にオススメ	2	2	○
	初中級～	ネクストステップ	45	ステップ動作のバリエーションを楽しむクラス。ステップの基本をマスターした方にオススメ	3	3	○
	中級～	ステップ	45	様々なステップ動作のバリエーションにチャレンジするクラス。中級～上級の方にオススメ	3	4	○
ダンス	初中級～	HIPHOP	45	アップやダウンのビートを楽しみながらカッコよく踊るクラス。	2	3	○
	初中級～	ストリートダンス	45	色々なジャンルのダンスを踊るクラス。ダンスに興味のある方はぜひ！	2	3	○
	初級～	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クラス！楽しく踊りたい方にオススメ	2	3	○
	中級	コリオミックス	45	流行の最新J-POPなどの音楽に合わせた楽しい振り付けで踊るクラス	3	3	○
	初中級～	MAI★オリジナル	50	MAIIRオリジナルレッスン！ジャズダンス・筋コンなど内容はお楽しみに！	3	3	○
ボディケア	初級	スタッフレッスン	20	ストレッチポールを使いリラックスを目的としたレッスン	1	1	×
	初級	リラックス＆ケア	45	ゆっくり身体を伸ばしリラックスを目的としたレッスン。腰痛や肩こりに悩まされている方にオススメ	2	2	×
	初級	リズミング＆アロマストレッチ	45	簡単なウォーキングで身体を温めアロマの香りの中で身体をほぐします。	2	2	○
	初級	ファンクション	45	身体の動きの基礎となるトレーニングを行うレッスン	3	2	○
	初級	健康体操	60	筋力・筋持久力・柔軟性・バランスを中心に日常生活を元気に過ごせる為の身体作りのクラス	3	2	○
	中級	サーキットトレーニング	45	色々な種目の運動を休憩をあまり取らずに行う事によって筋力増大・全身持久力の向上に繋げるクラス	3	3	○
ヨガ ピラティス	初級	やさしいヨガ	45/60	ストレッチやバランス感覚を養うヨガの入門クラス。初めての方にオススメ	1	2	×
	初級～	ヨガ	60	新陳代謝を活発にし、カラダのバランスを整えるクラス	3	3	×
	初級～	プラーナヨガ	60	呼吸に意識を向けてゆっくり動くクラス。呼吸法も行い、深いリラクセーションを得ることができます	2	2	×
	初級～	ピラティス	45/60	身体の中のインナーマッスルを鍛える動きで柔軟性やバランス力の強化を行います	2	2	×
格闘技系	初級～	バーニングボクシング	45	ボクシングの動きを中心としたクラス。シェイプアップ・ストレス発散にぴったりです	3	3	○
健康系	初級	健美操	45	呼吸と動きを通して体の気血の流れを変え、姿勢・バランス・歪みを改善します	1	2	○
	初級	太極拳	45	穏やかな動きと自然な呼吸で新陳代謝や内臓機能を高めるクラス	1	2	○
	中級～	太極拳60	60	基本的な動きをさらに発展させていきます。基本をマスターした方にオススメ	2	3	○
	初級	スポーツボイス	50	音楽に合わせて発声に必要な筋肉を発達させるクラス。大きな声を出してストレスを発散させましょう	1	2	×
	初級	フラダンス	45	下半身でリズムを取り上半身で歌詞を表現する、フラの基本を楽しめるクラス	1	2	×
	初級	ハワイアンフラ	60	フラの基本を身につけながら音楽に合わせた振り付けを楽しむクラス	1	2	×

<プログラムご参加についてのご案内>

☆プログラム開始前、スタジオ内でのタオルなどによる場所取りはご遠慮下さい

☆プログラム開始後10分以上経過した場合、プログラムご参加をお断りします

☆体調が悪い時は決して無理をしないようにお願い致します

☆定員を設定したプログラムにご参加の場合は、開始30分前よりカウンターにて整理券をお受け取り下さい
開始10分前より、番号順にご入場いただきます。

■プールプログラム　ご案内

カテゴリー	レベル	クラス名	時間	内容	強度	難度
スイム レッスン	初級	マスターズ	60	水慣れ・キックを中心としたクロール指導のクラス	1	1
	中級	マスターズ	60	クロール・背泳ぎ・平泳ぎまでを習得するクラス	2	2
	上級	マスターズ	60	4種目（バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール）マスターを目的としたクラス	4	4
	超上級	アスリート	90	より綺麗により速く泳ぐ事を目的とし、マスターズ大会出場を目指すクラス	5	5
アクア エクササイズ	初級	ウォーキング	30	水の中をゆっくり歩くことで全身をバランスよく使うクラス	1	2
	初級	アクアビクス	30	音楽に合わせて全身を使う事で脂肪燃焼を目的としたクラス	1	2

☆スイムレッスンは4週制となっていますので、5週目（29～31日）は休講となります

☆スイムレッスンへのご参加は「泳法指導オプション（有料：2,700円）」をフロントにてお申し込み下さい

有料プログラム（泳法指導オプション）

イトマンスイミングスクール三田校 Plus FITNESS